

Rekonstruksi Identitas Diri Tokoh dalam Novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S: Konsep *False Self* dan *True Self* Winnicott

Syafa Saskia Rani¹, Casim Casim²

^{1,2}Universitas Peradaban, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Syafa Saskia Rani

syafasaskia0310@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses rekonstruksi identitas diri tokoh utama dalam novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S. Melalui pendekatan psikologi sastra dengan menggunakan konsep *false self* dan *true self* Winnicott. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik baca dan catat terhadap teks novel sebagai sumber data utama. Hasil penelitian menunjukkan dua temuan utama, yaitu (1) kondisi *false self* tokoh utama yang terbentuk sebagai respons terhadap tekanan psikologis sebelum melakukan pendakian gunung, dan (2) proses rekonstruksi identitas diri dari *false self* menuju *true self* yang ditandai oleh tumbuhnya kesadaran diri, penerimaan diri, meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, serta keberhasilan tokoh menemukan jati dirinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendakian gunung dalam novel tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga menjadi ruang psikologis yang mendorong transformasi identitas tokoh. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi sastra, khususnya melalui penerapan konsep *false self* dan *true self* Winnicott dalam analisis karya sastra Indonesia.

Kata Kunci: *false self*, *true self*, rekonstruksi identitas, psikologi sastra, novel *3478 MDPL*

Pendahuluan

Sastra memiliki peran penting dalam mengungkap dimensi kemanusiaan melalui representasi pengalaman hidup. Menurut Arifin (2019), karya sastra merupakan hasil kreativitas dan imajinasi pengarang yang lahir dari gagasan serta pemikirannya. Karya sastra juga mencerminkan dinamika dan berbagai konflik kehidupan yang terjadi di masyarakat sebagai representasi perjuangan hidup manusia. Penggambaran tokoh dalam novel cenderung lebih lengkap daripada dalam cerpen karena mencakup berbagai aspek, seperti ciri fisik, kondisi sosial, tingkah laku, sifat, kebiasaan, dan hubungan antartokoh. Kelengkapan tersebut menjadikan tokoh dalam novel lebih mudah dipahami dan meninggalkan kesan yang lebih kuat bagi pembaca dibandingkan tokoh dalam cerpen yang penyajiannya relatif terbatas (Nurgiyantoro, 2018). Oleh karena itu, tokoh dalam karya sastra dapat dipahami sebagai representasi kondisi psikologis manusia yang dibangun melalui pengalaman, konflik, dan pergulatan batin yang dialaminya (Anwar dkk., 2023). Identitas tokoh pun tidak bersifat statis, melainkan terus berkembang seiring pengalaman hidup yang membentuk cara tokoh memandang dirinya sendiri (Qadriani & Khatimah, 2023). Salah satu tema yang mulai banyak diangkat dalam novel Indonesia adalah perjalanan pendakian gunung. Pendakian tidak hanya digambarkan sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang refleksi yang mempertemukan tokoh dengan berbagai persoalan batin sehingga menjadi bagian dari proses pencarian dan penemuan kembali identitas dirinya.

Salah satu karya yang merepresentasikan tema tersebut adalah novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S. Novel ini mengisahkan tokoh utama yang pada awalnya tidak memiliki ketertarikan terhadap kegiatan pendakian gunung, bahkan menjadikan pendakian sebagai sarana untuk melupakan persoalan hidupnya. Seiring perjalanan yang dialaminya, tokoh tersebut mengalami perubahan cara memandang dirinya dan kehidupannya. Perubahan tersebut tampak dalam pernyataannya, "*Diriku yang dulunya pernah dibuat serasa mati tapi hidup oleh cinta, dan membuat duniaku sangat terbatas, sekarang, harus mengatakan dengan tegas. Ada perbedaan yang sangat besar dari yang kemarin. Ternyata, satu orang pergi, berubah menjadi banyak yang datang*" (*3478MDPL*, 213). Kutipan tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis tokoh dari keterpurukan menuju proses penemuan kembali identitas dirinya melalui pengalaman pendakian yang dialaminya.

Untuk memahami dinamika psikologis tokoh secara lebih mendalam, penelitian ini menggunakan konsep *false self* dan *true self* dari Winnicott. Menurut Winnicott (2016, :27), setiap individu memiliki dua struktur diri, yaitu *false self* dan *true self*. Dalam kondisi sehat, *false self* berfungsi sebagai bentuk adaptasi sosial yang melindungi *true self* sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Namun, apabila *false self* berkembang secara berlebihan, individu dapat kehilangan spontanitas, keaslian, dan keterhubungan dengan dirinya sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih menampilkan diri yang dibentuk oleh tuntutan lingkungan daripada diri yang sebenarnya (Winnicott, 2016, :29). Sebaliknya, *true self* merupakan diri yang asli dan menjadi sumber kreativitas, spontanitas, serta pengalaman hidup yang bermakna. Proses peralihan dari dominasi *false self* menuju *true self* inilah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Dalam konteks novel *3478 MDPL*, kondisi psikologis tokoh sebelum pendakian merepresentasikan dominasi *false self*, sedangkan pengalaman pendakian menjadi proses yang mengantarkan tokoh untuk menemukan kembali *true self*-nya.

Konsep *false self* tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui berbagai kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan hidup. Dampak psikologis dipengaruhi oleh interaksi antara perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material (Rahmat dalam Fernando & Aprilia, 2024). Salah satu bentuk dampak psikologis yang umum dialami akibat tekanan hidup adalah kecemasan, yaitu perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Fernando & Aprilia, 2024). Selain itu, tekanan hidup yang mendalam juga dapat memicu trauma, yang pada dasarnya merupakan respons individu yang tidak berdaya terhadap suatu peristiwa yang mengejutkan dan menakutkan baginya (Irwanto & Kumala, 2020). Berbagai kondisi psikologis tersebut dapat menjadi faktor yang mendorong terbentuknya *false self*, sehingga relevan untuk memahami kondisi tokoh sebelum mengalami proses rekonstruksi identitas diri. Hal ini sejalan dengan kajian Safarina & Junadi (2026) yang menunjukkan bahwa karya sastra mampu merepresentasikan trauma, kehilangan, dan proses pemulihan diri melalui dinamika psikologis tokohnya.

Penelitian mengenai rekonstruksi identitas diri tokoh dalam karya sastra telah banyak dilakukan melalui berbagai pendekatan. Ramadhan dkk. (2026) dalam kajiannya terhadap novel *Pulang* karya Leila S. Chudori menggunakan teori psikologi humanistik Abraham Maslow dan menunjukkan bahwa konflik psikologis tokoh utama berpengaruh terhadap proses pemenuhan kebutuhan hingga mencapai aktualisasi diri. Sementara itu, Chotimah dkk. (2025) dalam penelitian terhadap novel berlatar pesantren mengkaji rekonstruksi identitas tokoh perempuan melalui perspektif Stuart Hall dan menemukan

bahwa pembentukan identitas dipengaruhi oleh representasi budaya, relasi kuasa, serta proses negosiasi dalam lingkungan sosial. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kajian rekonstruksi identitas tokoh dalam sastra masih didominasi oleh pendekatan psikologi humanistik dan kajian budaya. Di sisi lain, penggunaan konsep *false self* dan *true self* Winnicott sebagai landasan untuk menjelaskan proses rekonstruksi identitas tokoh masih sangat terbatas, khususnya pada novel yang mengangkat pengalaman pendakian sebagai media transformasi psikologis. Oleh karena itu, masih terdapat celah penelitian yang menunjukkan perlunya kajian mengenai dinamika psikologis tokoh berdasarkan konsep *false self* dan *true self* Winnicott.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses rekonstruksi identitas diri tokoh utama dalam novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S. Melalui pendekatan psikologi sastra dengan menggunakan konsep *false self* dan *true self* Winnicott. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) bagaimana kondisi *false self* tokoh utama sebelum melakukan pendakian gunung, dan (2) bagaimana proses rekonstruksi identitas diri tokoh utama dari *false self* menuju *true self* melalui pengalaman pendakian gunung berdasarkan perspektif Winnicott. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konsep *false self* dan *true self* Winnicott untuk menjelaskan proses rekonstruksi identitas tokoh dalam karya sastra.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami dan menginterpretasikan fenomena secara mendalam berdasarkan makna yang terkandung dalam data. Menurut Fiantika dkk. (2022), penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang membangun pengetahuan melalui interpretasi terhadap pengalaman, perspektif, serta informasi yang diperoleh dari objek penelitian. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena sesuai dengan fakta yang ditemukan tanpa melakukan manipulasi terhadap objek penelitian. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses rekonstruksi identitas tokoh utama melalui konsep *false self* dan *true self* Winnicott dalam novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S.

Pendekatan psikologi sastra digunakan karena penelitian ini mengkaji aspek kejiwaan tokoh yang tercermin melalui dialog, narasi, dan tindakan tokoh dalam karya sastra. Oleh karena itu, pendekatan psikologi sastra dinilai sesuai untuk mengungkap proses rekonstruksi identitas tokoh berdasarkan konsep *false self* dan *true self* Winnicott. Sumber data dalam penelitian ini adalah novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S. Data penelitian berupa frasa, kalimat, dialog, dan narasi yang merepresentasikan kondisi *false self* serta proses perkembangan menuju *true self* tokoh utama. Penelitian ini juga menggunakan berbagai buku, artikel ilmiah, dan jurnal yang relevan sebagai bahan pendukung analisis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi berupa baca dan catat. Peneliti membaca novel secara menyeluruh untuk memahami alur cerita, karakter tokoh, serta dinamika psikologis yang ditampilkan. Selanjutnya, bagian-bagian teks yang sesuai dengan fokus penelitian diberi tanda dan dicatat sebagai data penelitian. Data kemudian dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu representasi *false self* dan representasi *true self* berdasarkan konsep Winnicott. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa rekaman peristiwa yang telah terjadi, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun karya monumental (Abrar dalam Casim, 2026). Adapun analisis data mengacu pada pendapat Miles dalam Casim (2026), yang meliputi tiga tahapan, yaitu pemilihan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap

pemilihan data, peneliti menyeleksi, memusatkan perhatian, serta mengelompokkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teori dengan membandingkan hasil analisis terhadap berbagai teori psikologi sastra, konsep *false self* dan *true self* Winnicott, serta penelitian terdahulu yang relevan. Penggunaan triangulasi teori bertujuan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian melalui penguatan interpretasi berdasarkan berbagai perspektif teoretis.

Berdasarkan tahapan tersebut, penelitian ini dilaksanakan secara sistematis melalui pembacaan intensif terhadap novel, identifikasi dan klasifikasi data, analisis berdasarkan kategori *false self* dan *true self*, serta interpretasi menggunakan pendekatan psikologi sastra. Prosedur tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai proses rekonstruksi identitas tokoh utama dari *false self* menuju *true self* dalam novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S.

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum melakukan pendakian, tokoh utama berada dalam kondisi *false self* yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara perasaan yang sebenarnya dengan perilaku yang ditampilkan kepada lingkungan. Berdasarkan konsep *false self* yang dikemukakan oleh Winnicott, kondisi tersebut muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan psikologis sehingga tokoh kehilangan spontanitas dan keaslian dirinya.

Kondisi *False Self* Tokoh Utama Sebelum Pendakian

Tabel 1. Data *False Self*

<i>"Sekarang, aku mulai menyadari satu hal, ternyata, begini rasanya jika kita membohongi diri sendiri. Hati meringis, sedangkan wajah dipaksa untuk tersenyum...."</i>	(3478MDPL-FS.1)
<i>"Kesempatan ini tidak akan aku lewatkan. Aku bisa gila kalau terus berada di rumah. Tujuanku ikut mendaki adalah bukan hobi, melainkan untuk menghapus luka. Semoga saja."</i>	(3478MDPL-FS.2)
<i>"Sepertinya, ini adalah kesempatanku. Aku butuh itu, dan aku pun yang bisa mengalihkan ingatanku. Sekarang. Ini saatnya."</i>	(3478MDPL-FS.2)
<i>"Di rumah itulah hal tidak baik selalu lazim dilakukan setiap harinya. Dimulai dari merokok hingga setiap saat, begadang setiap malam, tidak menjalankan ibadah, dan sering kali terlambat bahkan tidak ikut perkuliahan akibat keteledoran bangun pagi. Sekarang, aku menjadi seorang mahasiswa ceroboh, dan seperti tak punya tujuan hidup."</i>	(3478MDPL-FS.5)
<i>"Duniaku hanya sebatas dia-dia saja, tidak punya satu sahabat apalagi banyak. Duniaku terkekang dengan rasa takut terhadap cinta, dan rasa-rasanya tidak pernah menyukai apa pun kecuali dia. Bisa dibayangkan, betapa bodohnya diri ini yang secara tidak sadar dibodohkan oleh perasaan cinta."</i>	(3478MDPL-FS.9)

Kutipan *"Sekarang, aku mulai menyadari satu hal, ternyata, begini rasanya jika kita membohongi diri sendiri. Hati meringis, sedangkan wajah dipaksa untuk tersenyum...."* (3478MDPL-FS.1), *"Kesempatan ini tidak akan aku lewatkan. Aku bisa gila kalau terus berada di rumah. Tujuanku ikut mendaki adalah bukan hobi, melainkan untuk menghapus luka. Semoga saja."* (3478MDPL-FS.2), dan *"Sepertinya, ini adalah kesempatanku. Aku butuh itu, dan aku butuh apa pun yang bisa mengalihkan ingatanku. Sekarang. Ini saatnya."* (3478MDPL-FS.2) menunjukkan bahwa tokoh utama berada dalam kondisi *false self* yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara perasaan yang sesungguhnya dengan perilaku yang ditampilkan. Tokoh menyembunyikan penderitaannya di balik senyum yang dipaksakan,

sementara keputusan mengikuti pendakian didorong oleh keinginan untuk melarikan diri dari luka batin, bukan oleh dorongan yang berasal dari dirinya sendiri. Dalam perspektif Winnicott, kondisi tersebut mencerminkan dominasi *false self*, yaitu ketika individu lebih mengutamakan upaya beradaptasi terhadap tekanan emosional daripada menampilkan diri yang autentik.

Kondisi tersebut semakin diperkuat melalui kutipan *"Di rumah itulah hal tidak baik selalu lazim dilakukan setiap harinya. Dimulai dari merokok hingga setiap saat, begadang setiap malam, tidak menjalankan ibadah, dan sering kali terlambat bahkan tidak ikut perkuliahan akibat keteledoran bangun pagi. Sekarang, aku menjadi seorang mahasiswa ceroboh, dan seperti tak punya tujuan hidup."* (3478MDPL-FS.5) serta *"Duniaku hanya sebatas dia-dia saja, tidak punya satu sahabat apalagi banyak. Duniaku terkekang dengan rasa takut terhadap cinta, dan rasa-rasanya tidak pernah menyukai apa pun kecuali dia. Bisa dibayangkan, betapa bodohnya diri ini yang secara tidak sadar dibodohkan oleh perasaan cinta."* (3478MDPL-FS.9). Kedua kutipan tersebut memperlihatkan bahwa dominasi *false self* tidak hanya memengaruhi kondisi emosional tokoh, tetapi juga berdampak pada perilaku, pola hidup, dan relasi sosialnya. Tokoh kehilangan arah hidup, menunjukkan berbagai perilaku yang merugikan diri, serta membatasi kehidupan sosialnya karena ketergantungan emosional terhadap satu orang. Keadaan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis telah menjauhkan tokoh dari diri yang autentik sehingga identitasnya lebih dikendalikan oleh rasa takut, luka batin, dan tekanan emosional daripada oleh kebutuhan serta keinginan yang berasal dari dirinya sendiri.

Proses Rekonstruksi Identitas Tokoh dari *False Self* Menuju *True Self*

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengalaman pendakian menjadi sarana yang mendorong proses rekonstruksi identitas tokoh dari kondisi *false self* menuju *true self*. Berdasarkan konsep Winnicott, perubahan tersebut berlangsung secara bertahap melalui munculnya kesadaran diri, penerimaan diri, berkembangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, hingga tercapainya diri yang lebih sejati.

Tabel 2. Data *False Self- True Self*

"Seharusnya, aku mendaki dengan alasan aku cinta diri sendiri, bukan karena aku sedang patah hati...."	(3478MDPL-FS-TS.13)
"Sampai di hari ini, aku masih mampu berada di sini, menikmati alam. Ternyata, menjadi diriku sendiri adalah hal menyenangkan dan sangat-sangat membahagiakan."	(3478MDPL-FS-TS.112)
"Kecintaan kepada gunung sudah melekat dalam diriku. Aku percaya, bahwa gunung bisa menjadikan diriku lebih kuat, mandiri, dan mengalahkan segala hal-hal negatif dalam diriku."	(3478MDPL-FS-TS.211)
"Dalam kurun waktu tiga tahun, pada akhirnya aku menemukan siapa diriku sebenarnya. Sekarang aku mengerti, tidak ada hal buruk yang terjadi tanpa adanya makna baik di dalamnya. Sekarang, aku bersyukur, masa lalu itu pernah ada."	(3478MDPL-FS-TS.211)
"Aku akhirnya menyadari satu hal bahwa sakit, kecewa, dan benci sebenarnya tidak hilang dalam diri sendiri. Perasaan itu hanya ditimpa oleh ahagua yang besar sehingga sakit, kecewa, dan benci tidak bisa lagi bergerak untuk mengontrol diri."	(3478MDPL-FS-TS.212)
"Aku bersujud di atas puncak.... "Ternyata aku bisa, Tuhan."	(3478MDPL-FS-TS.12)

Kutipan *"Seharusnya, aku mendaki dengan alasan aku cinta diri sendiri, bukan karena aku sedang patah hati...."* (3478MDPL-FS-TS.13), *"Sampai di hari ini, aku masih mampu berada di sini, menikmati alam. Ternyata, menjadi diriku sendiri adalah hal menyenangkan*

dan sangat-sangat membahagiakan.” (3478MDPL-FS-TS.112), dan “Kecintaan kepada gunung sudah melekat dalam diriku. Aku percaya, bahwa gunung bisa menjadikan diriku lebih kuat, mandiri, dan mengalahkan segala hal-hal negatif dalam diriku.” (3478MDPL-FS-TS.211) menunjukkan bahwa tokoh utama mulai mengalami peralihan dari *false self* menuju *true self*. Tokoh tidak lagi memaknai pendakian sebagai pelarian dari luka batin, melainkan sebagai wujud penerimaan terhadap dirinya sendiri. Perubahan tersebut ditandai dengan munculnya kesadaran diri, kemampuan menerima diri secara lebih autentik, serta tumbuhnya keyakinan bahwa pengalaman pendakian mampu membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih kuat dan mandiri. Dalam perspektif Winnicott, kondisi ini menunjukkan mulai berkembangnya *true self*, yaitu ketika individu mampu menjalani kehidupan sesuai dengan kebutuhan, perasaan, dan potensi dirinya yang sebenarnya.

Proses tersebut mencapai puncaknya melalui kutipan *“Dalam kurun waktu tiga tahun, pada akhirnya aku menemukan siapa diriku sebenarnya. Sekarang aku mengerti, tidak ada hal buruk yang terjadi tanpa adanya makna baik di dalamnya. Sekarang, aku bersyukur, masa lalu itu pernah ada.” (3478MDPL-FS-TS.211), “Aku akhirnya menyadari satu hal bahwa sakit, kecewa, dan benci sebenarnya tidak hilang dalam diri sendiri. Perasaan itu hanya ditimpa oleh bahagia yang besar sehingga sakit, kecewa, dan benci tidak bisa lagi bergerak untuk mengontrol diri.” (3478MDPL-FS-TS.212), serta “Aku bersujud di atas puncak.... “Ternyata aku bisa, Tuhan.” (3478MDPL-FS-TS.12).* Ketiga kutipan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh telah berhasil menerima masa lalunya sebagai bagian dari proses pembentukan diri, memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, serta tidak lagi dikuasai oleh emosi negatif yang pernah membebani dirinya. Ungkapan syukur yang disampaikan di puncak gunung menegaskan keberhasilan tokoh menemukan dirinya yang autentik. Dengan demikian, proses rekonstruksi identitas dalam novel berlangsung melalui perubahan bertahap dari dominasi *false self* menuju *true self*, yang ditandai oleh tumbuhnya kesadaran diri, penerimaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuannya untuk menjalani kehidupan secara lebih autentik.

Pembahasan

Kondisi False Self Tokoh Utama Sebelum Pendakian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awal cerita tokoh utama berada dalam kondisi *false self* yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara perasaan yang sebenarnya dengan perilaku yang ditampilkan, kecenderungan menjadikan pendakian sebagai pelarian dari tekanan psikologis, serta munculnya berbagai perilaku yang menunjukkan hilangnya arah hidup dan keterhubungan dengan diri sendiri. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep *false self* yang dikemukakan Winnicott (2016), yaitu keadaan ketika individu mengembangkan *false self* sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan lingkungan sehingga ekspresi diri yang autentik menjadi terhambat. Dengan demikian, *false self* dalam novel ini tidak hanya tampak melalui cara tokoh menyembunyikan emosinya, tetapi juga tercermin dalam pola hidup, cara memandang diri, serta relasi sosial yang dibentuk oleh rasa takut, luka batin, dan tekanan emosional.

Temuan ini mendukung pandangan bahwa identitas tokoh dalam karya sastra bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Sebagaimana dikemukakan oleh Qadriani dan Khatimah (2023), identitas tidak terbentuk secara tetap, melainkan berkembang melalui pengalaman yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Pada tahap ini, tokoh belum mampu menerima pengalaman masa lalunya sehingga identitas yang ditampilkan masih didominasi oleh mekanisme pertahanan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis menjadi faktor utama yang membentuk kondisi *false self* sebelum tokoh mengalami proses rekonstruksi identitas.

Apabila dibandingkan dengan penelitian Ramadhan dkk. (2026), penelitian ini memiliki persamaan dalam menunjukkan bahwa konflik psikologis menjadi awal terjadinya perubahan diri tokoh. Perbedaannya terletak pada perspektif teoretis yang digunakan. Ramadhan dkk. Menjelaskan perubahan tokoh melalui teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow yang berorientasi pada pencapaian aktualisasi diri, sedangkan penelitian ini menggunakan konsep *false self* Winnicott untuk menjelaskan terbentuknya identitas semu sebagai akibat dari tekanan emosional. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda mengenai kondisi awal rekonstruksi identitas tokoh melalui pendekatan psikologi sastra.

Proses Rekonstruksi Identitas Tokoh dari *False Self* Menuju *True Self*

Rekonstruksi identitas diri tokoh utama berlangsung melalui perubahan bertahap dari *false self* menuju *true self*. Seiring pengalaman pendakian, tokoh tidak lagi memandang pendakian sebagai pelarian dari masalah, melainkan sebagai ruang refleksi yang mendorong munculnya kesadaran diri, penerimaan terhadap masa lalu, serta keyakinan terhadap kemampuannya. Perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya *true self*, yaitu kondisi ketika individu mampu mengekspresikan dirinya secara autentik dan menjalani kehidupan sesuai dengan kebutuhan, perasaan, serta potensi dirinya sebagaimana dijelaskan oleh Winnicott (2016). Proses ini memperlihatkan bahwa rekonstruksi identitas berlangsung secara bertahap melalui pengalaman yang dimaknai secara positif.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Qadriani dan Khatimah (2023) bahwa identitas berkembang melalui pengalaman dan proses pemaknaan diri. Dalam novel *3478 MDPL*, pendakian menjadi titik balik yang mendorong tokoh merefleksikan kehidupannya, menerima masa lalu, serta menemukan kembali jati dirinya. Dengan demikian, pengalaman tersebut tidak hanya berperan dalam pembentukan identitas, tetapi juga menjadi sarana rekonstruksi identitas menuju diri yang lebih autentik.

Berbeda dengan penelitian Chotimah dkk. (2025) yang menjelaskan rekonstruksi identitas melalui representasi budaya, relasi kuasa, dan negosiasi dalam lingkungan sosial, penelitian ini menitikberatkan pada dinamika psikologis individu sebagai faktor utama perubahan identitas. Meskipun pendakian menghadirkan pengalaman baru bagi tokoh, perubahan yang terjadi terutama dipengaruhi oleh tumbuhnya kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman hidup, serta kemampuan memaknai kembali dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa rekonstruksi identitas dalam karya sastra dapat dipahami tidak hanya melalui faktor sosial, tetapi juga melalui proses psikologis yang berlangsung dalam diri individu.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung teori Winnicott mengenai perkembangan individu dari *false self* menuju *true self*. Novel *3478 MDPL* memperlihatkan bahwa pendakian gunung tidak hanya berfungsi sebagai latar cerita atau aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang psikologis yang memungkinkan tokoh merefleksikan pengalaman hidup, menerima dirinya, dan menemukan kembali identitas yang autentik. Oleh karena itu, konsep *false self* dan *true self* Winnicott relevan digunakan untuk menjelaskan proses rekonstruksi identitas tokoh dalam karya sastra Indonesia, khususnya pada novel yang mengangkat pengalaman pendakian sebagai media transformasi psikologis.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rekonstruksi identitas diri tokoh utama dalam novel *3478 MDPL* karya Syahril Amaliah S. berlangsung melalui dua

tahapan, yaitu kondisi *false self* dan proses rekonstruksi identitas menuju *true self* berdasarkan perspektif Winnicott. Pada tahap awal, tokoh berada dalam kondisi *false self* yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara perasaan yang sebenarnya dengan perilaku yang ditampilkan, kecenderungan menjadikan pendakian sebagai pelarian dari tekanan psikologis, serta munculnya berbagai perilaku yang mencerminkan hilangnya arah hidup dan keterhubungan dengan diri sendiri. Seiring pengalaman pendakian, tokoh mengalami proses rekonstruksi identitas yang ditandai oleh tumbuhnya kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, hingga akhirnya mampu menemukan dirinya yang autentik sebagai wujud berkembangnya *true self*. Temuan ini menunjukkan bahwa pendakian gunung dalam novel tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik atau latar cerita, tetapi juga menjadi ruang psikologis yang mendorong transformasi identitas tokoh. Dengan demikian, konsep *false self* dan *true self* Winnicott relevan digunakan untuk menjelaskan dinamika rekonstruksi identitas tokoh dalam karya sastra Indonesia sekaligus memperkaya kajian psikologi sastra mengenai perkembangan kepribadian tokoh.

Penelitian ini terbatas pada analisis satu novel dengan menggunakan perspektif psikologi sastra Winnicott sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan proses rekonstruksi identitas dalam karya sastra secara lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengkaji karya sastra lain atau menggunakan perspektif psikologi yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika rekonstruksi identitas tokoh dalam sastra Indonesia.

Referensi

- Amaliah, S. S. (2024). *3478 mdpl: Tentang cinta, gersang, dan makna*. Yrama Widya.
- Anwar, H., Yanti, N., Zulfahmi, Turama, A. R., & Fitri K., D. (2023). Identitas tokoh Hisam pada cerpen "Burung Nasar dan Kutukan Korban Kesembilan" karya Ben Sohob: Analisis psikologi sastra Lacanian. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 17(2), 39–47. <https://doi.org/10.24815/jbs.v17i2.32997>
- Arifin, M. Z. (2019). Nilai moral karya sastra sebagai alternatif pendidikan karakter: Novel *Amuk Wisanggeni* karya Suwito Sarjono. *Literasi: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pembelajarannya*, 3(1), 30–40. <https://doi.org/10.25157/literasi.v3i1.1953>
- Casim, C. (2026). Analisis leksikal dan semantik dalam mantra Brebesan serta implikasi bagi pengembangan kamus bermuatan kearifan lokal. *Madah: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 17(1), 29–41. <https://doi.org/10.31503/madah.v17i1.1234>
- Chotimah, D. N., Susilowati, M., & Khonsa, N. N. (2025). Rekonstruksi identitas, relasi kuasa, dan agensi perempuan dalam novel berlatar pesantren perspektif Stuart Hall. *BAHASA: Jurnal Keilmuan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 7(3). <https://doi.org/10.26499/bahasa.v7i3.1780>
- Fernando, K., & Aprilia, T. (2024). Dampak psikologis pada korban selamat pasca tenggelam. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., ... Ambarwati, K. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Irwanto, P. D., & Kumala, H. (2020). *Memahami trauma dengan perhatian khusus pada masa kanak-kanak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Nurdiyantoro, B. (2018). *Teori pengkajian fiksi*. UGM Press. <https://share.google/sDbP3ZnrR6hwHQjA>

- Qadriani, N., & Khatimah, S. (2023). Identitas diri tokoh utama dalam novel *Isabel, The Jewel from Constantinople* karya Deasy Lawati P.: Teori psikoanalisis Lacan. *CANON: Jurnal Penelitian Bahasa dan Sastra*, 1(1).
<https://doi.org/10.33772/canon.v1i1.2202>
- Ramadhan, J. A., Dardanila, & Harahap, N. (2026). Konflik dan aktualisasi diri tokoh utama pada novel *Pulang* karya Leila S. Chudori: Kajian psikologi humanistik Abraham Maslow. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5).
<https://doi.org/10.66914/phhcet95>
- Safarina, I. M., & Junadi, S. (2026). Representasi trauma, kehilangan, dan proses pemulihan diri dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*: Analisis psikologi sastra. *Estetik: Jurnal Bahasa Indonesia*, 9(1), 67–83.
<https://doi.org/10.29240/estetik.v9i1.16411>
- Winnicott, D. W. (2016). The concept of the false self. In L. Caldwell & H. T. Robinson (Eds.), *The collected works of D. W. Winnicott: Volume 7, 1964–1966* (pp. 27–32). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190271398.003.0001>
- Wiyatmi. (2011). *Psikologi sastra: Teori dan aplikasinya*. Kanwa Publisher.