

Psikologi Tokoh Zira dalam Novel “172 Days” Karya Nadzira Shafa: Psikologi Humanistik Abraham Maslow

Zikratul Aini¹; Johan Mahyudi²; Muh. Syahrul Qodri³
¹²³ Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Iniversitas Mataram

Posel: zikratulaini01@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui psikologi tokoh Zira berdasarkan teori psikologi humanistik Abraham Maslow dalam Novel “172 Days” Karya Nadzira Shafa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik kepustakaan dan teknik catat, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dengan tahapan: identifikasi data, klasifikasi data, analisis data, menguji data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini berdasarkan perspektif psikologi humanistik Abraham Maslow. Dalam cerita, Zira mengalami perkembangan karakter yang signifikan melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasarnya. Awalnya, Zira menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan makan dan minumnya karena sakit yang mengurangi nafsu makannya. Namun, setelah kepergian suaminya, Zira dipaksa untuk menjadi mandiri dan mengurus kebutuhannya sendiri. Dalam proses ini, Zira belajar untuk tidak lagi bergantung pada orang lain dan mengubah dirinya menjadi sosok yang mandiri. Pemenuhan kebutuhan fisiologis, istirahat, rasa aman, cinta dan memiliki, penghargaan, serta aktualisasi diri membantu Zira mengalami transformasi positif. Dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, Zira dapat memaknai pengalaman hidup dengan sikap yang lebih positif. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemenuhan kebutuhan dalam perkembangan seseorang. Zira menjadi contoh bagaimana pemenuhan kebutuhan yang memadai dapat membantu seseorang tumbuh dan berkembang menjadi individu yang mandiri dan mampu menghadapi hidup dengan lebih baik.

Kata Kunci: *novel "172 Days", hierarki kebutuhan, psikologi humanistik Abraham Maslow.*

The Psychology of Zira in the Novel “172 Days” by Nadzira Shafa: Abraham Maslow's Humanistic Psychology

Abstract: The aim of this research is to find out the psychology of the character Zira based on Abraham Maslow's humanistic psychology theory in the novel "172Days" by Nadzira Shafa. The data collection techniques used in this study were library techniques and note-taking techniques, while the data analysis techniques used were qualitative descriptive analysis with the stages of data identification, data classification, data analysis, data testing, and drawing conclusions. The results of this study are based on Abraham Maslow's humanistic psychology perspective. In the story, Zira experiences significant character development through fulfilling her basic needs. Initially, Zira faced difficulties meeting her food and drink needs due to illness, which reduced her appetite. However, after her husband's departure, Zira was forced to become independent and take care of her own needs. In this process, Zira learned to no longer depend on others and transformed herself into an independent person. Fulfillment of physiological needs, rest, feeling safe, love and belonging, appreciation, and self-actualization help Zira experience positive transformation. By meeting these needs, Zira can interpret life experiences with a more positive attitude. This research highlights the importance of fulfilling needs in one's development. Zira is an example of how meeting adequate needs can help a person grow and develop into an individual who is independent and able to face life better.

Keywords: *novel "172 Days", hierarchy of needs, Abraham Maslow's humanistic psychology*

PENDAHULUAN

Novel "172 Days" karya Nadzira Shafa kini tengah kerap diperbincangkan di berbagai media sosial. Palsunya kisah viral yang bermula dari tulisannya yang mengangkat kisah nyata dari kehidupan penulis dan menggambarkan kehidupan sang tokoh utama sangatlah pelik, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut. Novel "172 Days" karya Nadzira Shafa menceritakan tentang perjalanan cinta penulis sendiri, perjalanan untuk memutuskan menikah diusia yang masih sangat muda, dihadapi dengan berbagai macam problematika kehidupan setelah pernikahan, manisnya sebuah percintaan yang halal hingga kisah cinta yang cukup singkat namun membahagiakan ini pun terpisahkan oleh takdir.

Tulisan dengan judul "172 Days" merupakan sebuah karangan yang sejak saat itu mewakili kondisi Zira. Kejadian yang dialami olehnya menyisakan luka paling mendalam dan membuatnya mengalami guncangan mental. Walaupun Zira sadar akan jurusan Psikolog yang diampu tapi nyatanya ia belum bisa untuk mengontrol dirinya, apalagi ia sadar imannya sedang diuji dan butuh orang-orang terdekatnya untuk terus menguatkannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, sangat jarang ditemukan wanita yang memiliki kepribadian yang sangat luar biasa seperti tokoh Zira. Selain cantik dari segi fisik, salihah, dan kuat, Zira juga cantik dari segi psikis. Tokoh Zira sangat pantas dijadikan sebagai cerminan oleh masyarakat karena memiliki keperibadian dan akhlak yang baik. Sepahit apapun cobaan hidup yang Zira alami, dia tetap tegar menjalaninya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, baik dari kebutuhan dasar sampai psikologis yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Hal yang dilakukan oleh Zira sangat cocok jika dikaji dengan teori psikologi humanistik Abraham Maslow, sebuah teori yang menguraikan tentang psikologi seorang yang berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya

Psikologi humanistik Abraham Maslow berkeyakinan bahwa manusia bergerak untuk memenuhi dan menerima dirinya sebisa mungkin. Teorinya yang sangat terkenal sampai dengan hari ini adalah teori tentang Hirarki kebutuhan (*Hierarchy Of Needs*). Menurut Abraham Maslow manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki tingkatan atau hirarki mulai dari yang paling rendah (bersifat dasar/fisiologis) sampai yang paling tinggi (aktualisasi diri).

Berdasarkan pemaparan di atas, sangat menarik untuk di analisis psikologi dan ketegaran tokoh utama dalam novel tersebut. Zira memiliki keperibadian yang sangat luar biasa sehingga layak untuk dipublikasikan sebagai sarana inspirasi bagi semua orang untuk bangkit dari segala cobaan hidup. Hal itulah yang menjadi alasan untuk memilih judul Analisis Psikologi Tokoh Zira dalam Novel "172 Days" karya Nadzira Shafa: kajian humanistik Abraham Maslow.

Sementara itu kajian-kajian tentang psikologi tokoh utama dalam novel yang menggunakan teori psikologi humanistik Abraham Maslow bukanlah hal baru, aspek psikologi tokoh utama novel yang menggunakan teori psikologi tersebut juga pernah dikaji oleh beberapa peneliti lain misalnya, Hardian (2021), Nur (2015), Arista (2016), dan Putri (2020). Penelitian-penelitian tersebut juga mengkaji tokoh utama dalam novel menggunakan teori psikologi Abraham Maslow sebagai landasan teori yang digunakan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian di atas terletak pada objek kajian dan tujuan yang hendak dicapai.

LANDASAN TEORI

I. Sastra

Menurut Ahmadi (2015:1) sastra adalah jendela jiwa. Sastra mempresentasikan manusia dalam berbagai tindakan untuk mencapai hasrat yang diinginkan. Sastra juga dapat memahami kejiwaan dan psikologi orang lain. Karena itu, sastra tidak lepas dari konteks psikologi dan sebaliknya, psikologi juga tidak lepas dari sastra/

Dalam kaitannya dengan psikologi, Wellek dan Warren (dalam Ahmadi, 2015:2) menyatakan bahwa kajian terhadap sastra dengan menggunakan psikologi dapat di lakukan melalui empat ranah yaitu (1) studi psikologi pengarang sebagai tipe atau pribadi, (2) studi

proses kreatif (3) studi tipe dan hukum-hukum psikologi yang diterapkan pada karya sastra, dan (4) mempelajari dampak sastra pada pembaca atau yang di sebut dengan istilah psikologi pembaca. Diantara keempat kajian tersebut, ranah pertama yang digunakan dalam konteks penelitian ini.

2. Novel

Salah satu jenis karya sastra modern adalah novel. Novel berisikan kejadian atau peristiwa yang disisipkan oleh pengarang dan dihidupkan oleh tokoh-tokoh yang memegang peranan penting dalam cerita. Setiap tokoh memiliki karakteristik yang berbeda. Melalui tokoh-tokoh tersebut pengarang juga menggambarkan peristiwa atau kejadian yang terjadi pada kehidupan manusia. Perbedaan karakter tokoh sangat mempengaruhi terjadinya peristiwa-peristiwa yang menarik di dalam karya sastra. Pengarang selalu menampilkan tokoh yang memiliki karakter, sehingga karya sastra juga menggambarkan kejiwaan. Dengan kenyataan tersebut, karya sastra selalu terlibat dalam segala aspek dan kehidupan, tidak terkecuali aspek kejiwaan atau psikologi (Arini dalam Pradnyana dkk, 2019).

Goldman (dalam Rosmiati, 2006:218) mendefinisikan novel sebagai cerita tentang suatu pencarian yang terdegradasi akan nilai-nilai otentik yang dilakukan oleh seorang hero yang problematik dalam sebuah dunia yang juga terdegradasi yang dimaksud dengan nilai-nilai yang otentik itu adalah nilai-nilai yang mengorganisasikan dunia novel secara keseluruhan meskipun hanya secara implisit.

Sementara itu, menurut Kosasih (dalam Larasati 2022:151), novel adalah salah satu jenis karya sastra berbentuk prosa yang mengisahkan problematika kehidupan seseorang atau beberapa orang. Oleh karena itu novel dapat menemukan sesuatu secara bebas, menyajikan sesuatu secara lebih banyak, lebih rinci, lebih detail, dan lebih banyak melibatkan berbagai permasalahan yang lebih kompleks. Hal itu mencakup berbagai unsur cerita yang membangun cerita itu.

3. Teori Psikologi Humanistik Abraham Maslow

Maslow berpendapat bahwa manusia sejatinya merupakan makhluk yang baik, sehingga manusia memiliki hak untuk merealisasikan jati dirinya agar mencapai aktualisasi diri. Manusia yang berupaya memenuhi dan mengekspresikan potensi dan bakatnya kerap kali terhambat oleh kondisi masyarakat. Keadaan semacam ini dapat menyebabkan seseorang mengalami problem kejiwaan dan ketimpangan perilaku (Krech dalam Minderop, 2010:48).

Menurut Maslow, tingkah laku manusia lebih ditentukan oleh kecenderungan individu untuk mencapai tujuan agar kehidupan individu lebih berbahagia dan sekaligus memuaskan. Maslow (dalam Minderop, 2010:49) menyatakan bahwa setiap manusia adalah satu keperibadian secara keseluruhan yang integral, khas, dan terorganisasi, yang menunjukkan eksistensi manusia memiliki kebebasan untuk memilih tindakan, menentukan sendiri nasib atau wujud dari keberadaannya, serta bertanggung jawab atas pilihan dan keberadaannya.

Menurut aliran humanistik, manusia sebagai makhluk yang bebas dan bermartabat, selalu bergerak ke arah pengungkapan potensi yang dimiliki apabila lingkungan memungkinkan. Humanistik merupakan suatu gerakan yang berakar pada eksistensialisme (setiap individu memiliki kekuatan untuk memilih tindakan menentukan sendiri nasib/wujud keberadaan serta bertanggung jawab atas pilihan dan keberadaannya).

Maslow (dalam Minderop, 2010:49) menyampaikan teorinya tentang kebutuhan bertingkat yang tersusun sebagai berikut: kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri.

a. Kebutuhan Fisiologis

Maslow (dalam Minderop, 2010:283) mengungkapkan bahwa Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang jelas terhadap makanan, air, udara, tidur, dan seks. Pemuasan terhadap kebutuhan itu sangat penting untuk kelangsungan hidup, karena kebutuhan ini merupakan yang terkuat dari semua kebutuhan. Apabila kebutuhan fisiologis kita dipenuhi maka kita didorong oleh kebutuhan rasa aman.

Selanjutnya, Maslow (dalam Goble, 1987:71) mengungkapkan bahwa yang paling dasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekalian kebutuhan manusia adalah kebutuhannya untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhannya akan makanan, minuman, tempat berteduh, seks, tidur, dan oksigen. Seseorang yang mengalami kekurangan makanan, harga diri dan cinta pertama akan memburu makanan terlebih dulu. Ia akan mengabaikan atau menekan dulu semua kebutuhan lain sampai kebutuhan fisiologisnya itu terpuaskan.

b. Kebutuhan Rasa Aman

Menurut Maslow (dalam Minderop 2010:283) kebutuhan rasa aman meliputi kebutuhan akan jaminan, stabilitas, perlindungan, ketertiban, bebas dari ketakutan dan kecemasan. Ketidakpastian yang dihadapi manusia membuat manusia harus mencapai sebanyak mungkin jaminan, perlindungan, ketertiban menurut kemampuan kita. Apabila kita mencapai suatu tingkat tertentu dari rasa aman dan jaminan, maka kita akan disegerakan untuk memuaskan kebutuhan akan memiliki dan cinta.

c. Kebutuhan Rasa Cinta dan Memiliki

Kebutuhan cinta dan rasa memiliki dapat dipenuhi dengan cara menggabungkan diri dengan suatu kelompok atau perkumpulan, menerima nilai-nilai dan sifat-sifat atau memakai pakaian seragam dengan maksud agar merasakan perasaan memiliki. Untuk memuaskan kebutuhan akan cinta kita dapat membangun suatu hubungan akrab dan penuh perhatian dengan orang lain atau dengan orang-orang pada umumnya, dalam hubungan ini memberi dan menerima cinta adalah sama penting. Menurut Maslow, sulit bagi kita memenuhi kebutuhan cinta dewasa ini sehingga menimbulkan rasa kesepian dan keterasingan. Oleh karena itu, banyak tumbuh berbagai kelompok atau komunitas untuk melepaskan diri dari perasaan terisolasi karena kegagalan mencapai cinta dan memiliki. Bila kita telah mencapai cinta dan memiliki, kita akan bergerak menuju kebutuhan akan rasa penghargaan (Maslow dalam Minderop, 2010:283).

d. Kebutuhan Harga Diri

Kebutuhan rasa penghargaan, menurut Maslow terbagi menjadi dua; penghargaan yang berasal dari orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri. Penghargaan yang berasal dari orang lain adalah yang utama. Penghargaan yang berasal dari orang lain berdasarkan reputasi, kekaguman, status, popularitas, prestise atau keberhasilan dalam masyarakat, semua sikap bagaimana pandangan orang lain terhadap kita. Apabila kita merasakan suatu perasaan penghargaan dari dalam atau penghargaan diri, kita merasa yakin dan aman akan diri kita; kita merasa berharga dan kuat (serasi, seimbang). Apabila kita kekurangan harga diri, kita merasa rendah diri, kecil hati dan tak berdaya menghadapi kehidupan. Agar kita memiliki perasaan harga diri sejati, kita harus mengetahui diri kita dengan baik dan mampu menilai secara objektif kebaikan dan kelemahan kita. Kita tidak dapat menghargai diri kita bila kita tidak mengetahui siapa dan apa diri kita. Bila kebutuhan ini tercapai didorong oleh kebutuhan tertinggi atau kebutuhan akan aktualisasi diri (Maslow dalam Minderop, 2010:283).

e. Aktualisasi Diri

Kebutuhan akan aktualisasi diri (*need for self-actualisation*) adalah kebutuhan manusia tertinggi. Kebutuhan ini tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan di bawahnya telah terpenuhi dan terpuaskan. Kebutuhan ini merupakan pencapaian semua potensi manusia, kapasitas dan pengembangan potensi. Apapun profesi seseorang apabila dilaksanakan secara maksimal maka ia akan capai kebutuhan ini (Maslow dalam Minderop, 2010:307).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Aminudin (dalam Rahman dan Purwanto, 2020), penelitian kualitatif selalu bersifat deskriptif dalam artian data yang dianalisis dan hasil yang dianalisisnya berbentuk deskripsi, tidak berupa angka-angka atau koefisien tentang hubungan yang variabel. Pemilihan jenis penelitian kualitatif deskriptif ini disesuaikan dengan permasalahan yang dibahas dan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah teknik kepustakaan dan teknik catat. Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Lestiawan dan Johan, 2018) metode atau teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Keakuratan perolehan data bergantung sepenuhnya pada peneliti. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik kepustakaan (*Library Research*) dan teknik catat. Teknik catat adalah suatu teknik untuk mengumpulkan data dengan cara membaca, mencatat, dan memahami teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan yang diperlukan dengan cara mengutip dan tidak langsung dengan membuat refleksinya, kemudian merangkai teori yang dicatat sehingga menjadi sebuah perangkat yang harmonis dan sebagai landasan teori yang berfungsi sebagai landasan dalam menganalisis data (Subroto dalam Nurhandayani, 2019).

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah (1) Mengidentifikasi data yang berkaitan dengan rumusan masalah dalam novel "172 Days" karya Nadzira Shafa. (2) Mengklasifikasi data berdasarkan rumusan masalah psikologi tokoh Zira berdasarkan kebutuhan yang dipenuhi dan tidak dipenuhi. (3) Menganalisis data yang telah dikelompokkan berdasarkan rumusan masalah tentang data berupa kutipan berbentuk kalimat dalam novel yang berkaitan dengan kebutuhan yang terpenuhi dan tidak terpenuhi. Data kutipan tersebut diklasifikasikan menggunakan teori psikologi humanistik Abraham Maslow berdasarkan lima hirarki kebutuhan manusia yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dimiliki dan dicintai, kebutuhan harga diri, dan aktualisasi diri. Proses analisis data tersebut dapat dilihat dari bagaimana cara tokoh utama memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang tadinya tidak terpenuhi menjadi terpenuhi. Sebagai contoh pengolahan data yaitu saat kondisi yang dialami tokoh utama dalam novel "172 Days" saat ditinggalkan oleh orang yang dicintainya, ia sempat mengalami depresi sampai tidak bisa tidur dan tidak nafsu makan. Hal tersebut menandakan bahwa kebutuhan fisiologisnya tidak dapat terpenuhi, kemudian dalam proses untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tersebut, tokoh utama dibantu oleh orang terdekatnya pergi ke psikiater agar menemukan solusi supaya tokoh utama bisa tidur dengan tenang dan mengembalikan nafsu makan seperti biasanya. Saat tokoh utama melakukan konsultasi tersebut, dokter memberikannya obat penenang dan vitamin penambah nafsu makan agar tokoh utama bisa tidur dan makan seperti sedia kala sehingga kebutuhan fisiologisnya dapat kembali terpenuhi. (4) Menguji data yang telah dikelompokkan dan mendeskripsikan hasil analisis data yang ditinjau kembali menurut landasan teori yang digunakan. (5) Menyimpulkan hasil analisis data.

Penelitian sastra juga memerlukan data tetapi dalam bentuk verbal, yaitu berwujud kata, frasa atau kalimat (Siswantoro dalam Sakurniawan, 2017:25). Penyajian hasil dari analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu cara yaitu metode informal (Mahsun, 2017:123). Metode informal adalah perumusan dengan menggunakan kata-kata biasa, termasuk penggunaan terminologi yang bersifat teknis.

PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Penelitian ini menganalisis psikologi tokoh Zira dengan menggunakan teori humanistik Abraham Maslow. Teori ini menekankan pada proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi ketingkat yang sebaik mungkin, realisasi keunikan setiap individu dan pemenuhan potensi diri.

2. Analisis Data

a. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis merupakan sekumpulan kebutuhan yang paling dasar dan yang paling utama, karena berkaitan dengan kelangsungan hidup manusia.

Kutipan

Sehabis nonton, kami langsung ke *mushola* karena sudah menunjukkan waktu magrib. Setelah salat masing-masing karena tempatnya yang berbeda. Kami pun makan bersama dan keliling membeli barang yang kami butuhkan (Shafa, 2022:150).

Kutipan di atas menceritakan saat tokoh Zira sedang jalan-jalan dan menikmati waktu bersama suaminya, setelah waktu magrib tiba, mereka memutuskan untuk salat lalu makan bersama. Kutipan di atas menunjukkan bahwa kebutuhan akan makanan tokoh Zira dapat terpenuhi dengan baik. Cara pemenuhan kebutuhan makan tokoh Zira yaitu dengan cara menyempatkan diri untuk makan malam bersama suaminya saat mereka sedang berbelanja kebutuhan rumah tangga. Zira senantiasa dapat menikmati berbagai makanan lezat di restoran. Ia menikmati kebahagiaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya.

b. Kebutuhan Rasa Aman

kebutuhan akan rasa aman ini adalah kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman, kepastian dan keteraturan dari keadaan lingkungannya sehingga ia memerlukan jaminan, stabilitas, perlindungan, ketertiban serta bebas dari ketakutan dan kecemasan.

Kutipan

Tanpa sadar kami melakukan hal-hal indah untuk sebuah pertemanan. Dipertemukan oleh perempuan-perempuan hebat membawaku menjadi hebat juga dengan segala pelajaran serta pengalaman hidup yang kami bisa ambil pelajarannya. Menjadikan aku bersyukur atas hidupku yang masih singkat ini. Melalui sahabat-sahabat ini, aku berdoa untuk terus menjadikan kami sahabat sampai surga nanti. Amin (Shafa, 2022:129).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa kebutuhan ketentraman tokoh Zira dapat terpenuhi dengan baik, yaitu dipertemukan dengan perempuan-perempuan hebat yang membuat tokoh Zira memperoleh kenyamanan dan ketentraman sehingga Zira bersyukur dan bahagia apa yang telah di lewatinya bahkan Zira sendiri sudah menganggap teman-temannya seperti keluarganya sendiri. Kebutuhan rasa aman pada tokoh Zira dapat terpenuhi dengan kehadiran dan kepedulian teman-temannya yang membuat Zira termotivasi untuk menjadi pribadi lebih baik.

c. Kebutuhan Rasa Cinta dan Memiliki

Kebutuhan rasa cinta, yaitu kebutuhan untuk memiliki dan dimiliki, memberi dan menerima kasih sayang, kehangatan, persahabatan, dan kekeluargaan.

Kutipan

Di suatu hari dan ternyata hari ini dan hari-hari seterusnya aku mendambakan hal ini selalu, bersamanya adalah sebuah mimpi indah yang terwujud. Mencintainya adalah sejarah cintaku yang terhebat dan untuk menemanimu, berada di sampingmu, menyapamu di setiap pagi itulah wujud cinta yang nyata. Aku mencintainya, sungguh. (Shafa, 2022:153).

Kutipan di atas membuktikan bahwa tokoh Zira dapat memenuhi kebutuhannya akan rasa cinta dan memiliki. Hal tersebut tergambar jelas pada ungkapan tokoh Zira yang menyatakan betapa Zira mencintai suaminya sepenuh hati. Cara pemenuhan kebutuhan akan cinta dan memiliki tokoh Zira adalah dengan menjalin hubungan pernikahan dengan orang yang dicintai. Setelah menikah, tokoh Zira dapat memberikan dan menerima rasa sayang yang sama dengan suaminya.

d. Kebutuhan Harga Diri

Penghargaan yang berasal dari orang lain merupakan penghargaan berdasarkan reputasi, kekaguman, status, popularitas, prestasi atau keberhasilan dalam masyarakat, semua sikap bagaimana pandangan orang lain terhadap kita. Kebutuhan akan penghargaan dari orang lain terhadap tokoh Zira terdapat dalam kutipan berikut.

Kutipan

Ternyata diamnya menghasilkan keputusan sangat mementingkan kebahagiaanku, sungguh aku menyayanginya, sangat (Shafa, 2022:180).

Kutipan di atas merupakan bentuk penghargaan yang diterima oleh tokoh Zira dari suaminya. Kebutuhan akan penghargaan dari orang lain tokoh Zira dapat dipenuhi dengan baik karena kehadiran suaminya yang selalu mementingkan kebahagiaan Zira. Proses pemenuhan kebutuhan penghargaan dari orang lain bagi tokoh Zira yaitu dengan mendapatkan pengakuan atas status Zira sebagai seorang istri yang selalu dipentingkan oleh suaminya.

Apabila kita merasakan suatu perasaan penghargaan dari dalam atau penghargaan diri, kita merasa yakin dan aman akan diri kita; kita merasa berharga dan kuat (serasi, seimbang). Apabila kita kekurangan harga diri, kita merasa rendah diri, kecil hati dan tak berdaya menghadapi kehidupan. Agar kita memiliki perasaan harga diri sejati, kita harus mengetahui diri kita dengan baik dan mampu menilai secara objektif kebaikan dan kelemahan kita. Contoh kebutuhan penghargaan untuk diri sendiri oleh tokoh Zira dalam novel "172 Days" terdapat dalam kutipan berikut.

Kutipan

Terima kasih diriku, terima kasih cintaku, kamu penguatku sekaligus rasa sakitku (Shafa, 2022:240).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Zira memberikan penghargaan kepada dirinya-sendiri karena sudah bisa bertahan dan kuat untuk mengikhlaskan kepergian suaminya walaupun tidak mudah untuk di jalani. Hal tersebut Zira lakukan untuk menghargai dirinya walaupun sakit dan meneruskan hidup untuk memenuhi kebutuhan yang selanjutnya. Karena setiap orang mempunyai cara sendiri untuk menghargai dirinya.

e. Aktualisasi Diri

Kebutuhan akan aktualisasi diri (*need for self-actualisation*) adalah kebutuhan manusia tertinggi. Kebutuhan ini tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan di bawahnya telah terpenuhi dan terpuaskan.

Berikut pemaparan pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri tokoh Zira dalam novel "172 Days":

Kutipan

Menulis adalah healing-ku saat ini, dengan menulis aku mampu mencurahkan rinduku padanya. Mengulang kisahku, kadang memang mengundang air mata dan senyuman (Shafa, 2022:239).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Zira memiliki keinginan menjadi orang seperti yang dia inginkan karena Zira tertarik dengan dunia menulis untuk menyalurkan perasaan rindu pada suaminya yang telah tiada. Keinginan Zira untuk menjadi seperti yang dia inginkan membuat tokoh Zira menjadi pribadi yang penuh dengan rasa ikhlas dalam menghadapi kenyataan hidup dan memutuskan untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihannya.

Selanjutnya pemaparan pemenuhan kebutuhan keinginan menjadi orang seperti yang diinginkan tokoh Zira dalam novel "172 Days":

Kutipan

Banyak yang berubah dari diriku saat setelah kesendirian ini. Aku menulis novel kisah cinta aku dengan bang Amer. Aku ingin kisahku tak hanya terkubur di pikiranku, makanya aku tuangkan dalam bentuk novel (Shafa, 2022:238).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Zira memiliki keinginan untuk menjadi orang sesuai potensi yang dimiliki. Banyak hal yang berubah dari tokoh Zira setelah kepergian suaminya. Zira memutuskan untuk menulis karena tidak ingin semua kisah yang telah dilewati bersama suaminya hanya terkubur di benaknya saja. Tokoh Zira menyatakan bahwa mimpinya belum selesai, dia tak boleh redup karena Allah memberikannya waktu untuk bisa memperbaiki diri. Di masa *iddah* yang hampir selesai, Zira memang banyak menyibukkan diri, mengikuti pengajian *online* dan beberapa kali pergi ke psikolog agar dibantu untuk pulih dengan baik dari rasa luka yang dialami.

3. Hasil Analisis Data

Kebutuhan makan dan minum tokoh Zira pada awalnya tidak dapat dipenuhi dengan sempurna karena Zira mengalami sakit yang membuatnya tidak memiliki nafsu makan. Kemudian untuk memenuhi kebutuhan makan yang tidak terpenuhi itu, Zira dibantu oleh suaminya dengan cara disuapi makanan dan dibantu untuk minum. Setelah mendapatkan bantuan dari suaminya, tokoh Zira dapat kembali memenuhi kebutuhan untuk makan dan minum dengan baik. ini membuktikan bahwa tokoh Zira pada awalnya memiliki karakter yang manja karena selalu bergantung pada suaminya. Setelah kepergian suaminya, tokoh Zira harus mengerjakan semua hal sendiri termasuk untuk memenuhi kebutuhan makan dan minumnya sehingga karakter Zira yang tadinya manja karena

bergantung pada suaminya harus berubah menjadi karakter yang mandiri demi memenuhi segala kebutuhannya sehari-hari.

Selanjutnya kebutuhan istirahat tokoh Zira dalam novel *"172 Days"* dapat dikatakan terpenuhi dengan baik. Dengan terpenuhinya kebutuhan istirahat tersebut menegaskan sifat kemandirian tokoh Zira yang mampu memenuhi kebutuhan istirahatnya dengan baik. Terpenuhinya kebutuhan istirahat tersebut dibuktikan dari beberapa kutipan di atas yang menunjukkan tokoh Zira dapat tidur untuk mengembalikan tenaganya.

Untuk memenuhi kebutuhan oksigen/udara tokoh Zira dalam novel *"172 Days"* sering menghabiskan waktu bersama suaminya dengan cara keluar untuk sekedar jalan-jalan atau mencari udara segar bersama suaminya. Kalimat ini menunjukkan bahwa tokoh Zira sedang menghirup udara atau bernapas sehingga kebutuhan udara/oksigen telah terpenuhi, karena tanpa udara seseorang tidak akan mampu bertahan hidup. Makhluk hidup pada umumnya melakukan pernapasan melalui hidung dan mengembuskan pun melalui hidung juga dan itu merupakan sebuah pernapasan yang sangat normal dilakukan oleh seluruh makhluk di muka bumi ini.

Zira sebagai tokoh utama sudah memenuhi kebutuhan rasa aman yang meliputi kebutuhan ketentraman dan kebutuhan kepastian. Kebutuhan rasa aman ini dikatakan dapat terpenuhi ketika seseorang merasakan ketentraman, kenyamanan, dan merasa aman untuk melakukan sesuatu tanpa ada batasan dari lingkungannya sehingga Zira dapat melakukan apa yang disukainya. Rasa aman yang dirasakan tokoh Zira membuatnya dapat melakukan apapun yang disukainya dengan mandiri. Lingkungan yang positif seperti teman-teman yang sudah dianggap seperti keluarganya sendiri dan suami yang selalu ada di dekatnya membuat Zira dapat memenuhi kebutuhan akan rasa aman tersebut. Maka dari itu kebutuhan rasa aman merupakan bagian yang sangat penting terhadap hidup manusia dalam menjaga stabilitas psikologi.

Zira sebagai tokoh utama telah melalui banyak hal, berkat orang-orang sekitarnya yang masih peduli, sayang padanya, dan menerima sifat serta keadaan Zira dengan apa adanya. Kebutuhan rasa cinta dan memiliki tokoh Zira dapat dikatakan terpenuhi dengan baik karena adanya orang-orang yang sayang padanya, walaupun demikian semua itu tidak membuat Zira menjadi karakter yang bergantung pada orang lain, tokoh Zira tetap bisa hidup dengan mandiri tanpa harus merepotkan orang-orang yang sayang padanya.

Dalam novel *"172 Days"*, Zira sebagai tokoh utama dapat dikatakan sudah memenuhi kebutuhan penghargaan yang meliputi kebutuhan penghargaan dari orang lain dan kebutuhan penghargaan dari diri sendiri.

Pemenuhan kebutuhan penghargaan dari orang lain bagi tokoh Zira yaitu dengan mendapatkan pengakuan oleh suaminya atas status Zira sebagai seorang istri yang selalu dipentingkan oleh suaminya. Kebutuhan penghargaan dari diri sendiri dapat terpenuhi dengan cara Zira yang berterima kasih kepada dirinya sendiri. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan kutipan yang mengatakan **"Terima kasih diriku, terima kasih cintaku, kamu penguatku sekaligus rasa sakitku"** (Shafa, 2022:240). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh Zira begitu menghargai dirinya sendiri walaupun sakit tetapi rasa sakit itu dianggap sebagai penguat untuk dirinya sendiri. Zira yakin setiap orang mempunyai cara sendiri untuk menghargai dirinya.

Dengan terpenuhinya kebutuhan harga diri tersebut, tokoh Zira menjadi karakter yang lebih percaya diri dan bebas mengeluarkan potensi yang ia miliki. Tokoh Zira mampu menghargai dan berterima kasih pada dirinya sendiri sehingga ia dapat fokus untuk lebih mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki.

Kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori Maslow. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan yang ada di atasnya telah terpuaskan dengan baik. Maslow menandai kebutuhan aktualisasi diri sebagai keinginan individu untuk menjadi orang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya. Dari kebutuhan aktualisasi diri tersebut dapat diketahui bahwa tokoh Zira juga memiliki psikologi atau karakter yang mampu memaknai penderitaan hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, bahkan penderitaan yang dialaminya, buktinya setelah ditinggalkan oleh sosok suami yang sangat

dicintai, Zira memutuskan untuk menulis segala cerita tentang kehidupan yang dialaminya karena tidak ingin semua kisah yang telah dilewati bersama sang suami hanya terkubur di benaknya saja. Zira mampu memaknai kesedihan yang dialaminya kemudian ia tuangkan dalam bentuk novel agar semua orang bisa mengetahui bagaimana kebaikan Amer sebagai suami yang mampu menjadi tauladan bagi semua orang yang membaca tulisannya.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa karakter tokoh Zira setelah melewati proses pemenuhan kebutuhan menurut teori psikologi humanistik Abraham Maslow mengalami perkembangan. Setiap proses yang dilewati tokoh Zira membuatnya menjadi seseorang yang harus bisa beradaptasi dengan keadaan. Tokoh Zira awalnya mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan makan dan minum karena sakit yang menghilangkan nafsu makannya. Namun, dengan bantuan suaminya, Zira dapat kembali memenuhi kebutuhan tersebut, menunjukkan perubahan dari karakter yang manja menjadi mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selanjutnya kebutuhan istirahat tokoh Zira terpenuhi dengan baik, menegaskan kemandiriannya dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Zira dapat tidur untuk mengembalikan tenaganya dan menghabiskan waktu bersama suaminya untuk mencari udara segar, memastikan kebutuhan oksigen terpenuhi. Kemudian kebutuhan rasa aman tokoh Zira terpenuhi melalui lingkungan yang positif, termasuk teman-teman yang sudah dianggap menjadi keluarganya dan suami yang mendukungnya. Rasa aman ini memungkinkan Zira untuk menjadi mandiri dan mengejar apa yang disukainya. Kemudian kebutuhan rasa cinta dan memiliki tokoh Zira terpenuhi melalui adanya orang-orang yang peduli, sayang, dan menerima Zira dengan sifat dan keadaannya. Meskipun demikian, Zira tetap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Selanjutnya kebutuhan penghargaan tokoh Zira terpenuhi dari pengakuan suaminya sebagai seorang istri yang dipentingkan, serta penghargaan yang diberikan oleh dirinya sendiri. Zira menghargai dirinya sendiri dan mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Terakhir melalui kebutuhan aktualisasi diri, tokoh Zira mampu memaknai penderitaan hidup dengan memberikan makna positif pada setiap peristiwa. Zira menulis novel untuk mengungkapkan pengalaman hidupnya dan memberi inspirasi kepada pembaca.

Dengan demikian setelah melewati semua tahapan dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut, serta menjalani berbagai pengalaman dan situasi yang mendorong perkembangan keperibadiannya, tokoh Zira yang awalnya manja berhasil membentuk karakter yang mandiri. Tokoh Zira memperlihatkan adanya perkembangan karakter yang sangat signifikan dalam upaya memenuhi kebutuhan fisiologis hingga mencapai kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri. Melalui berbagai pengalaman hidup yang melibatkan tantangan, kemudian merasakan kehilangan sosok suami yang sangat dicintai, Zira berhasil mengalami transformasi yang luar biasa, menjadikannya sosok yang memiliki kemandirian yang kuat serta kemampuan untuk menafsirkan dan mengartikan pengalaman hidupnya dengan sudut pandang yang optimis dan mandiri.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan analisis sebelumnya, maka psikologi tokoh Zira dalam novel "172 Days" karya Nadzira Shafa yang dianalisis berdasarkan teori humanistik Abraham Maslow secara umum adalah pribadi yang mandiri. Dapat dilihat dari cara tokoh Zira menjalani hidup dan menyikapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dengan baik. Kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa tokoh Zira mengalami perkembangan karakter yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis sampai dengan aktualisasi diri. Zira bertransformasi menjadi sosok yang mandiri dan dapat memaknai pengalaman hidup dengan positif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (2015). *Psikologi sastra*. Penerbit Unesa University Press.

Arista, H. F. (2016). *Kepribadian Tokoh Milea Dalam Novel Dilan Karya Pidi Baiq Berdasarkan Teori Humanistik Abraham Maslow* (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).

- Goble, F. G. (1987). *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta). Penerbit Kanisius.
- Hardian Rafelia, A. A. (2021). *Nilai Kasih Sayang Tokoh Utama Kartika dalam Novel Cinta 2 Kodi Karya Asma Nadia Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).
- Larasati, M. M. B., Utari, H. A., & Jamaludin, Z. (2022). Ansietas Realitas Kepribadian Tokoh dalam Novel Cermin Buram Rambu Tentang Gerhana Kehidupan Karya Dony Kleden. *Sintaks: Jurnal Bahasa & sastra Indonesia*, 2(2). 151-157
- Lestiawan, F., & Johan, A. B. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Example Nonexample Untuk Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Dasar-Dasar Pemesinan. *Jurnal Taman Vokasi*, 6(1), 98-106.
- Mahsun, (2017). *Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, Metode, dan Tekniknya*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Minderop. A. (2010). *Psikologi Sastra: Karya Sastra Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nur, H. (2015). Aspek Psikologis Tokoh Dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow). *Jurnal humanika*, 15(3), 1979-8296.
- Nurhandayani. F. (2019) *Analisis Psikologi Tokoh Reina dalam Novel "Magic Hour" Karya Tisa TS*. Skripsi. Universitas Mataram.
- Pradnyana, I. W. G., Artawan, G., & Utama, I. M. (2019). Psikologi Tokoh dalam Novel Suti Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Psikologi Sastra. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(3), 339-347
- Putri, D. F. (2020). *Analisis Psikologi Tokoh Ditto dalam Novel Teman Tapi Menikah Karya Ayudia Bing Slamet & Ditto Percussion: Kajian Humanistik Abraham Maslow* (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).
- Rahman, H., & Purwanto, W. E. (2020). Konsep Lingkungan dalam Novel Ratu Lembah Baliem Karya Ircham Machfoedz. In *Seminar Internasional Riksa Bahasa* (pp. 657-662).
- Rosmiati, A. (2006). Aspek Moral Dalam Novel Saman karya Ayu Utami (Sebuah Pendekatan Sosiologi Sastra). Gelar: *Jurnal Seni Budaya*, 4(2).
- Sakurniawan, A. (2017). *Analisis Psikologi dan Kecerdasan Tokoh Raihana dalam Novel Pudarnya Pesona Cleopatra Karya Habiburrahman El Shirazy* (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).
- Shafa. N. (2022) "172 Days" *Aku ikhlas, tapi aku rindu*. Kota Banjar: Motivaksi Inspira.