



Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel *Luka Cita* Karya Valerie Patkar Berdasarkan Kajian Psikologi Carl Rogers

Nada Vanca Anggrestia^{1*}, Taswirul Afkar², Wawan Hermawan³

¹⁻³ Universitas Islam Majapahit, Indonesia

Email: nadavanca7@gmail.com¹, taswirulafkar26@gmail.com², wawan@unim.ac.id³

Alamat: Jl. Raya Jabon No.KM.0,7, Tambak Rejo, Gayaman, Kec. Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur 61364

* Korespondensi: nadavanca7@gmail.com

Abstract: *This study examines the forms of self-actualization in Valerie Patkar's Luka Cita novel based on Carl Rogers' humanistic psychology study. The main problem in this study focuses on how the forms of self-actualization that include openness to experience, existential life, and belief in organisms, and how the psychological implications of the process are depicted through the main character. The purpose of this study is to describe the forms of self-actualization and their implications through Carl Rogers' perspective. This study uses a qualitative descriptive method with a reading-note technique, and is analyzed using a content analysis technique. The results of the study indicate that the main character displays the process of self-actualization through five types of openness to experience, namely openness to action, to ideas, values, aesthetics, and feelings. The aspect of existential life is depicted through the ability to live in the present moment, flexibility in responding to experience, and the ability to find meaning from experience. Meanwhile, belief in organisms is seen through the use of affirmative, anticipatory, and conclusive intuition in decision making. The implications of the form of self-actualization include existential freedom (freedom to choose, act, and determine), creativity (mimetic, biosocial, analogous, narratological, and intuitive), fundamental honesty in human nature (constructive and trustworthy), and increasing intensity of life through openness to emotions as a whole, emotional complexity, and courage to face emotional reality. The conclusion of this study is that the main character successfully actualizes himself and produces psychological implications from the form of self-actualization.*

Keywords: *Carl Rogers' humanistic psychology; self-actualization; implications; Luka Cita novel; Valerie Patkar*

Abstrak: Penelitian ini mengkaji bentuk aktualisasi diri dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar berdasarkan kajian psikologi humanistik Carl Rogers. Permasalahan utama dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana bentuk-bentuk aktualisasi diri yang mencakup keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan pada organisme, serta bagaimana implikasi psikologis dari proses tersebut tergambar melalui tokoh utama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk aktualisasi diri dan implikasinya melalui perspektif Carl Rogers. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik baca-catat, dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama menampilkan proses aktualisasi diri melalui lima jenis keterbukaan terhadap pengalaman, yaitu keterbukaan untuk bertindak, terhadap ide, nilai, estetika, dan perasaan. Aspek kehidupan eksistensial tergambar melalui kemampuan hidup dalam momen kini, fleksibilitas dalam merespons pengalaman, serta kemampuan menemukan makna dari pengalaman. Sementara itu, kepercayaan pada organisme tampak melalui penggunaan intuisi afirmatori, antisipatori, dan konklusif dalam pengambilan keputusan. Adapun implikasi dari bentuk aktualisasi diri tersebut mencakup kebebasan eksistensial (kebebasan untuk memilih, bertindak, dan menentukan), kreativitas (mimetik, biososiatif, analogi, naratologis, dan intuitif), kejujuran mendasar pada sifat manusia (konstruktif dan dapat dipercaya), serta intensitas hidup yang semakin besar melalui keterbukaan terhadap emosi secara utuh, kompleksitas emosi, dan keberanian menghadapi realitas emosional. Simpulan dari penelitian ini yaitu tokoh utama berhasil mengaktualisasikan diri dan menghasilkan implikasi psikologis dari bentuk aktualisasi diri tersebut.

Kata kunci: psikologi humanistik Carl Rogers; aktualisasi diri, implikasi, novel *Luka Cita*, Valerie Patkar

1. PENDAHULUAN

Sastra merupakan sebuah media yang dapat digunakan untuk menyampaikan berbagai pengalaman maupun perasaan manusia, termasuk pengalaman psikologis. Pengarang tidak hanya menggambarkan realitas, tetapi juga mempelajari karakter yang mereka ciptakan sehingga pembaca dapat merasakan dan memahami perjalanan emosional yang dialami oleh tokoh-tokoh tersebut [1]. Melalui karya sastra, pengarang dapat menggambarkan berbagai persoalan batin tokoh, seperti harapan, kekecewaan, hingga tentang mengaktualisasikan diri. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengkaji persoalan batin tokoh dalam karya sastra yaitu pendekatan psikologi sastra. Pendekatan ini memandang tokoh dalam karya sastra sebagai individu yang memiliki dinamika kepribadian seperti manusia pada umumnya [2]. Dengan kata lain, psikologi sastra dapat didefinisikan sebagai pendekatan yang digunakan untuk menganalisis karya sastra dengan memfokuskan pada aspek kejiwaan tokoh-tokohnya.

Salah satu aspek dalam psikologi adalah aktualisasi diri, yaitu usaha individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Aktualisasi diri menjadi bagian penting dalam psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Teori ini menekankan bahwa setiap individu mengalami dorongan alamiah untuk mencapai aktualisasi diri sebagai bagian dari perkembangan kepribadian yang sehat. Rogers [3] menegaskan bahwa aktualisasi diri merujuk pada proses pencapaian potensi diri secara maksimal yang dapat ditandai oleh beberapa aspek utama yaitu melalui keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan yang eksistensial, dan kepercayaan pada organisme. Ketika seseorang mengalami aktualisasi diri, hal ini akan berdampak pada munculnya implikasi psikologis yang mendalam.

Dalam ranah sastra, novel menjadi salah satu bentuk karya sastra fiksi yang banyak digunakan pengarang untuk menggambarkan dinamika psikologi tokohnya secara mendalam. Novel adalah karya prosa panjang yang biasanya menceritakan tentang rangkaian kejadian dan perkembangan karakter secara mendetail [4]. Melalui alur cerita yang kompleks dan pengembangan karakter yang detail, novel memungkinkan pembaca untuk memahami perjalanan emosional tokoh secara lebih dekat, termasuk tentang bagaimana tokoh dalam mengaktualisasikan diri.

Objek kajian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar. Novel ini menghadirkan eksplorasi mendalam terkait perjalanan psikologis tokoh utama yaitu Javier yang digambarkan sebagai seorang pendiri perusahaan *start-up* yang idealis dan Utara mantan atlet catur yang penakut. Saat keduanya hampir menyerah untuk memperjuangkan apa yang mereka cita-citakan, mereka belajar perlahan untuk memaafkan keadaan, menerima diri mereka apa adanya, dan merefleksikan kembali tujuan hidup mereka.

Dalam prosesnya, mereka perlahan mulai menggali potensi diri yang dimilikinya. Proses yang dialami kedua tokoh tersebut mencerminkan tentang bagaimana mereka mengaktualisasikan diri sebagaimana yang dijelaskan dalam teori Carl Rogers. Dengan demikian, pembaca dapat melihat tentang proses pencapaian potensi diri yang utuh melalui novel tersebut.

Penelitian mengenai novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar pernah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan teori yang berbeda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Aulia, dkk [5] yang mengkaji tentang hierarki kebutuhan dengan pendekatan psikologi humanistik Abraham Maslow. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan dilakukan menggunakan teori psikologi humanistik Carl Rogers yang berfokus pada aktualisasi diri yang belum menjadi fokus dalam penelitian sebelumnya terhadap novel ini. Penelitian relevan lainnya juga dilakukan oleh Ramadhani, dkk [6] yang mengkaji terkait aktualisasi diri dalam novel trilogi *Dear Nathan* karya Erisca Febriani berdasarkan kajian psikologi Carl Rogers terkait aktualisasi diri. Objek kajian yang digunakan juga berbeda.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji teori psikologi humanistik Carl Rogers secara spesifik dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk aktualisasi diri yang dialami tokoh dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menyebutkan aktualisasi diri secara umum tanpa menguraikan bentuknya secara terperinci. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan implikasi psikologis dari proses aktualisasi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kontribusi dalam kajian psikologi sastra melalui pendekatan yang lebih mendalam, sistematis, dan kontekstual. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian sastra psikologi humanistik serta memperluas pemahaman pembaca mengenai pentingnya proses aktualisasi diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu (1) *Bagaimana Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel Luka Cita karya Valerie Patkar Berdasarkan Kajian Psikologi Carl Rogers yang mencakup Keterbukaan terhadap Pengalaman, Kehidupan Eksistensial, dan Kepercayaan pada Organisme; dan (2) Bagaimana Implikasi dari Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel Luka Cita karya Valerie Patkar?.* Adapun tujuan penelitian ini yaitu (1) mendeskripsikan terkait bentuk aktualisasi diri berdasarkan kajian psikologi Carl Rogers yang mencakup keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan pada organisme; dan (2) mendeskripsikan terkait implikasi dari bentuk aktualisasi diri tersebut.

2. TINJAUAN LITERATUR

Penelitian Sebelumnya

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan dan referensi untuk mendukung penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia, dkk [5] mengkaji terkait hierarki kebutuhan yang dialami tokoh utama dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar. Penelitian ini menunjukkan bahwa tokoh utama dalam novel *Luka Cita* secara bertahap memenuhi hierarki kebutuhan Maslow, yang mencakup kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada objek kajian yang digunakan. Perbedaannya terlihat pada pendekatan teori yang digunakan, di mana penelitian sebelumnya menggunakan teori psikologi humanistik Abraham Maslow untuk mengkaji hierarki kebutuhan, sedangkan penelitian ini menggunakan teori psikologi humanistik Carl Rogers untuk menelaah bentuk aktualisasi diri.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, dkk [6] membahas tentang aktualisasi diri pada tokoh utama dalam novel trilogi *Dear Nathan* karya Erisca Febriani. Penelitian ini menemukan bahwasanya kedua tokoh utama dalam novel ini telah mencapai aktualisasi diri. Nathan berhasil mengaktualisasikan dirinya dengan sembuh dari trauma masa lalunya dan menjadi aktivis di kampus. Pencapaian aktualisasi diri juga ditunjukkan oleh tokoh Salma yang kembali menulis hingga menggapai impiannya menjadi penulis. Adapun nilai karakter yang tercermin dalam aktualisasi diri tokoh tersebut dapat diimplementasikan melalui kegiatan pembelajaran Bahasa Indonesia pada Kurikulum Merdeka. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan dapat dilihat dari penggunaan teori psikologi humanistik Carl Rogers. Perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan objek novel trilogi *Dear Nathan* yang mencakup novel *Dear Nathan*, *Hello Salma*, dan juga *Thank You Salma*, sedangkan penelitian ini menggunakan objek novel *Luka Cita*.

Landasan Teori

➤ Kajian Psikologi Sastra

Secara etimologis, istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Psikologi secara luas dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa, termasuk berbagai gejala, proses latar belakangnya, serta perilaku manusia. Teori psikologi kerap dikaitkan dengan teks sastra, sehingga lahirlah istilah psikologi sastra. Adriyan & Erni [7] memaparkan bahwasanya psikologi adalah ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan atau tingkah laku

manusia. Oleh karena itu, psikologi pada dasarnya merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku atau aspek kejiwaan seseorang, baik dalam konteks individu maupun sosial.

Selaras dengan pendapat tersebut, Puspita [8] mengemukakan bahwa psikologi sastra merupakan cabang studi sastra yang mempelajari fenomena kejiwaan tertentu yang dialami oleh tokoh utama dalam karya sastra ketika merespons atau bereaksi terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Minderop [9] yang menyatakan bahwa psikologi sastra merupakan telaah terhadap karya sastra yang diyakini mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan. Berdasarkan pernyataan tersebut, psikologi sastra dapat dipahami sebagai cerminan kondisi kejiwaan manusia yang dituangkan dalam bentuk cerita fiksi. Tokoh-tokoh dalam karya sastra umumnya memiliki karakter dan kepribadian yang beragam.

➤ **Kajian Psikologi Humanistik Carl Rogers**

Teori psikologi humanistik merupakan teori yang menekankan pada pentingnya hubungan antara klien dan terapis. Teori ini didasarkan pada pandangan bahwasanya setiap individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Rogers merumuskan teorinya berdasarkan pengalaman dalam praktik terapi. Rogers [3] juga memaparkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kondisi mental yang sehat. Dengan kata lain, kesehatan mental yang dilihat manusia sebagai progresif kehidupan normal, sedangkan gangguan mental ataupun permasalahan lainnya dianggap sebagai penyimpangan alam.

• **Aktualisasi Diri**

Rogers membangun teorinya dengan dasar “daya hidup” yang disebut dengan aktualisasi diri, yaitu dorongan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk bertahan hidup [3]. Setiap individu harus mampu mengenali dan memilih perilaku yang sifatnya progresif. Rogers juga memaparkan bahwa kehidupan yang baik merupakan kehidupan manusia yang berfungsi sepenuhnya (*fully functioning*). Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kualitas kepribadian manusia yang menggunakan kemampuan bakat, realisasi potensi, dan juga langkah menuju pemahaman diri sendiri serta seluruh pengalamannya. Individu yang memiliki kehidupan baik digambarkan dengan tiga karakteristik menurut Rogers [10], diantaranya yaitu:

- **Terbuka terhadap Pengalaman**
Karakteristik yang pertama yaitu pergeseran dari sikap defensif menuju keterbukaan terhadap pengalaman. Keterbukaan ini dapat dilihat dari individu yang semakin mampu memahami dan merasakan apa yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan sakit, berani, kebaikan, dan juga kekaguman.
- **Kehidupan yang Eksistensial**
Karakteristik yang kedua berupa kehidupan eksistensial, yaitu individu yang sepenuhnya terbuka terhadap pengalaman tanpa bersikap defensif akan mengalami setiap momen hidup sebagai sesuatu yang kompleks. Salah satu cara mengekspresikan perubahan pada dalam kehidupan eksistensial dengan mengetahui bahwasanya diri dan kepribadian muncul dari pengalaman, bukan dari distorsi pengalaman agar sesuai dengan struktur diri yang telah terbentuk.
- **Kepercayaan pada Organismenya**
Karakteristik berikutnya yaitu kepercayaan pada organisme. Individu yang memiliki dua karakteristik sebelumnya akan memiliki kepercayaan yang tinggi dalam menyampaikan perasaan dan intuisi yang ada dalam dirinya. Individu mampu merumuskan penyelesaian yang memuaskan dalam menjalin hubungan yang utuh dan penuh persoalan.

Rogers [10] juga menyebutkan bahwasanya kehidupan yang baik mempunyai beberapa implikasi, antara lain yaitu:

- **Kebebasan Eksistensial**
Implikasi pertama adalah kebebasan eksistensial, yang mana individu dapat menjadi dirinya sendiri dan bebas untuk memilih arah hidupnya. Individu berhak untuk menjalani kehidupan sesuai dengan keinginannya.
- **Kreativitas**
Implikasi selanjutnya berupa kreativitas, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah-ubah, sehingga individu mampu menghasilkan produk dan kehidupan yang kreatif untuk menjadi dirinya sendiri dengan tetap memperhatikan kepuasan kebutuhannya.
- **Kejujuran Mendasar pada Sifat Manusia**
Adapun implikasi berikutnya yaitu sifat dasar manusia yang berfungsi dengan bebas berupa konstruktif dan terpercaya, yakni saat individu dapat membebaskan diri dari sikap defensif terhadap kebutuhan diri dan tuntutan

lingkungan serta sosial, maka dapat meningkatkan rasa kepercayaan dan partisipasi dalam rasionalitas organisme.

- Intensitas Hidup yang Semakin Besar

Implikasi yang terakhir berupa intensitas hidup yang semakin besar, maksudnya yaitu individu terlibat dalam pengalaman yang seringkali mengerikan dan memuaskan berupa kehidupan yang lebih sensitif dan beragam.

3. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hermawan, dkk [11] memaparkan bahwasanya metode deskriptif kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang mempunyai tujuan guna memahami dan menginterpretasikan fenomena atau kejadian secara mendalam. Metode ini dipilih untuk mendeskripsikan terkait bentuk aktualisasi diri dan implikasinya yang terdapat dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar. Analisis aktualisasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berlandaskan pada teori psikologi humanistik Carl Rogers. Data dalam penelitian ini berbentuk kata, kalimat, ataupun paragraf yang mengandung aspek aktualisasi diri dalam novel yang mencakup keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan pada organismenya serta implikasi dari bentuk aktualisasi diri tersebut.. Penelitian ini menggunakan novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar sebagai sumber data utama. Novel ini diterbitkan oleh Bhuana Ilmu Populer dan telah dicetak sebanyak enam kali, dengan cetakan keenam pada tahun 2024. Jumlah halaman novel ini yaitu 441 halaman dengan ISBN 978-623-04-0693-5. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri yang mempunyai peran dalam mengumpulkan, menganalisis, dan memastikan kesesuaian hasil analisis dengan tujuan penelitian yang sudah ditentukan. Penelitian ini juga didukung oleh beberapa instrumen bantu, seperti alat tulis untuk mencatat data yang ditemukan, laptop, dan kartu data yang digunakan untuk mengklasifikasikan data yang telah diperoleh dalam novel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui teknik baca catat. Semi [12] menyatakan bahwasanya teknik membaca dan mencatat merupakan metode yang efektif dalam penelitian kualitatif sastra guna mengidentifikasi bagian teks yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, teknik baca catat dilakukan dengan membaca sumber data secara berulang dan mendalam, kemudian mencatat data pada kartu data yang mengandung bentuk aktualisasi diri dan implikasinya. Sementara itu, untuk menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis

tersebut memiliki beberapa tahapan yaitu pengadaan data, penentuan unit analisis, penentuan sampel, pencatatan data, inferensi, dan analisis. Pemilihan teknik ini dilakukan karena dapat membantu peneliti dalam mengkaji teks secara sistematis guna mengidentifikasi pola atau makna, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan bentuk aktualisasi diri dan implikasinya dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar melalui perspektif Carl Rogers.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan temuan data terkait bentuk-bentuk aktualisasi diri dan implikasi dari bentuk aktualisasi diri tersebut dalam Novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar dengan menggunakan kajian psikologi humanistik Carl Rogers. Teori ini menyoroti bahwasanya individu memiliki potensi untuk berkembang secara optimal menuju aktualisasi diri. Analisis ini dilakukan guna mengidentifikasi aspek psikologis tokoh utama yaitu Javier dan Utara yang mencerminkan konsep tersebut. Pembahasan hasil penelitian ini difokuskan pada bentuk aktualisasi diri yang mengandung beberapa aspek dan implikasinya yang digambarkan pada novel tersebut, sesuai dengan perspektif Carl Rogers. Berikut merupakan penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar Berdasarkan Kajian Psikologi Humanistik Carl Rogers

Aktualisasi diri adalah konsep utama dalam teori psikologi humanistik Carl Rogers yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal menuju kehidupan yang lebih baik. Rogers [3] menyebutkan bahwasanya karakteristik kehidupan yang baik mencakup tiga aspek yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan pada organisme. Berikut merupakan pemaparan hasil penelitian yang dilakukan terkait karakteristik individu yang mempunyai kehidupan baik:

➤ Terbuka terhadap Pengalaman

Keterbukaan terhadap pengalaman merupakan proses ketika individu mulai menerima dan menyadari perasaan serta pengalaman yang sebelumnya ditolak atau diputarbalikkan karena dianggap mengancam citra dirinya. Ketika seseorang terbuka terhadap pengalaman, ia mampu merasakan berbagai rangsangan, baik dari dalam maupun luar dirinya tanpa menggunakan mekanisme pertahanan. Dalam novel tersebut, bentuk keterbukaan terhadap pengalaman diklasifikasikan menjadi lima jenis. Berikut ini penjelasannya.

- **Keterbukaan untuk Bertindak**

Keterbukaan untuk bertindak merupakan sikap yang mencerminkan keinginan seseorang untuk mencoba hal-hal yang baru, terlibat dalam berbagai aktivitas, dan menikmati pengalaman yang belum pernah dialami sebelumnya. Orang yang terbuka terhadap tindakan cenderung suka tantangan, senang menjelajahi hal baru, serta berani mengambil risiko demi mendapatkan pengalaman yang menyenangkan. Sikap ini juga berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik karena mereka lebih aktif memilih aktivitas yang membawa kebahagiaan dan juga kepuasan hidup. Kutipan data:

Apa sekarang sudah waktunya gue harus keluar dari zona Sicilian Defence? Apa memang sudah seharusnya gue sekarang berhenti bertahan dan mulai menyerang seperti teori Murphy? Apa sekarang gue boleh menjadi berani?
(AD-KTP-KB/LC/81/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Utara mulai ingin meninggalkan kebiasaan lamanya dan membuka diri terhadap strategi baru dalam hidup. Dalam dunia catur, *Sicilian Defence* adalah strategi bertahan yang digunakan untuk menghindari risiko tinggi. Ungkapan ini digunakan tokoh Utara sebagai metafora untuk kebiasaan hidupnya yang terlalu defensif, berhati-hati, dan menutup diri dari perubahan. Hal ini mencerminkan keterbukaan untuk bertindak, karena ia mempertimbangkan untuk mencoba pendekatan baru dan lebih berani. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Rogers [3] bahwasanya konsep keterbukaan terhadap pengalaman ditandai dengan kesiapan untuk berubah dan bertindak secara otentik.

- **Keterbukaan terhadap Ide**

Keterbukaan terhadap ide adalah kemampuan untuk berpikir secara terbuka, menerima berbagai pandangan baru, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal intelektual. Individu yang terbuka terhadap ide cenderung fleksibel dalam berpikir, suka merenung, dan terus mencari pemahaman baru. Meskipun tidak selalu menunjukkan perilaku baru secara langsung, mereka sangat tertarik pada informasi dan pengetahuan yang dapat memperkaya cara berpikir mereka.

Kutipan data:

Kenapa Javier selalu melakukan apa pun yang nggak pernah gue lakukan selama ini untuk hidup gue sendiri, untuk catur? (AD-KTP-KI/LC/193/VP)

Kutipan ini menunjukkan proses berpikir kritis tokoh Utara terhadap hidup dan pilihan yang selama ini ia jalani. Ia membandingkan tindakannya dengan Javier yang terlihat lebih bebas dan berani dalam menentukan langkah hidup. Dalam proses ini, Utara mulai mempertanyakan keyakinan serta pendekatan hidupnya sendiri. Hal tersebut merupakan tanda keterbukaan terhadap ide. Ia tidak lagi bersikap kaku atau menolak kemungkinan adanya jalan hidup lain yang lebih sesuai dengan dirinya. Penelitian tersebut dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nekljudova [13] yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami keterbukaan terhadap ide akan mampu memahami pandangan baru dan memiliki rasa ingin tahu yang berkaitan dengan hal-hal intelektual.

- **Keterbukaan terhadap Nilai**

Keterbukaan terhadap nilai merupakan keterbukaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang bersedia mempertimbangkan atau menerima perubahan terhadap norma, kebiasaan, dan pandangan yang ada. Orang dengan keterbukaan tinggi terhadap nilai biasanya berpikiran bebas, tidak terikat pada tradisi kaku, dan lebih menerima keberagaman.

Kutipan data:

Sejak kapan gue bekerja pakai kata harus, bukan karena kata ingin?

Di malam yang ramai ini, gue mengubur harga diri dan cita-cita gue sedalam mungkin. Menghapus semua idealisme yang gue junjung tinggi selama ini, cuma karena sebuah kepercayaan kalau ini satu-satunya cara supaya Pengantara bisa tetap berdiri, tanpa banyak pengorbanan lagi. (AD-KTP-KN/LC/21/VP)

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa Javier mulai mempertanyakan nilai-nilai dan norma kerja yang selama ini ia jalani. Ia menyadari bahwa idealismenya telah tergeser. Hal ini merupakan bentuk keterbukaan terhadap nilai, karena ia mempertimbangkan perubahan terhadap sistem nilai yang telah ia anut sebelumnya. Dengan mempertanyakan perbedaan antara “harus” dan “ingin”, Javier menunjukkan bahwa ia mulai membuka diri untuk hidup lebih otentik dengan berdasarkan pada nilai-nilai personal. Hal tersebut sesuai dengan konsep keterbukaan terhadap pengalaman seperti yang diungkapkan Rogers [3] bahwa individu yang berkembang secara psikologis adalah mereka yang terbuka terhadap pengalaman dan tidak kaku terhadap nilai lama. Mereka mampu mengevaluasi kembali sistem nilai yang telah diajarkan berdasarkan pengalaman pribadi yang otentik.

- **Keterbukaan terhadap Estetika**

Keterbukaan terhadap estetika merupakan kepekaan terhadap keindahan, seni, dan pengalaman emosional yang mendalam. Individu dengan keterbukaan estetika tinggi sangat menghargai karya seni, musik, alam, atau momen yang memicu perasaan haru dan kagum.

Kutipan data:

Cara dia melihat papan catur di depannya, cara dia mendeskripsikan catur dengan analogi yang begitu dalam, begitu mengingatkan gue akan diri sendiri. Diri ketika gue melihat Pengantara dengan cara yang sama—kagum, penuh harap, dan ambisi.
(AD-KTP-KET/LC/68/VP)

Kutipan di atas menggambarkan kepekaan tokoh Javier terhadap keindahan dan makna yang lebih dalam dari sesuatu yang tampak sederhana, dalam hal ini yaitu permainan catur. Javier merasa terhubung secara emosional melalui cara seseorang memahami dan memandang catur yang dapat membangkitkan kenangan dan refleksi tentang dirinya sendiri. Hal ini merupakan bentuk keterbukaan terhadap estetika, yaitu kepekaan terhadap keindahan dan makna simbolik dalam suatu aktivitas. Kutipan tersebut sejalan dengan temuan penelitian Maulani [14] yang membahas terkait keterbukaan memiliki keterkaitan dengan kreativitas (berhubungan dengan kepekaan estetika), yaitu kemampuan melihat keindahan dan makna mendalam dalam sesuatu.

- **Keterbukaan terhadap Perasaan**

Keterbukaan terhadap perasaan merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari, memahami, dan menerima perasaan yang sedang dialaminya, baik itu perasaan positif maupun negatif. Individu yang terbuka terhadap perasaan tidak menolak atau menekan emosinya, melainkan mengizinkan diri mereka merasakan sepenuhnya apa yang terjadi di dalam diri. Mereka dapat dengan jujur mengenali emosi seperti senang, sedih, marah, takut, atau kecewa, serta mampu mengungkapkannya secara sehat.

Kutipan data:

Seingin apa pun gue untuk meluruskan keadaan, menjadi tameng untuk membela diri gue sendiri, sejatinya gue teramat sangat lelah. Gue lelah untuk terus-menerus membuat diri gue terlihat baik di mata orang lain. Gue lelah untuk memberi tahu mereka kalau gue juga berjuang, gue juga berdarah-darah, gue juga kesepian, gue juga berusaha.
(AD-KTP-KP/LC/100/VP)

Kutipan tersebut menggambarkan bahwa tokoh Utara mulai menerima dan mengakui pengalaman pribadinya, termasuk rasa lelah, perjuangan yang tidak terlihat, serta kesedihan yang selama ini dipendam. Hal ini menandakan adanya pergeseran dari mekanisme pertahanan diri menuju keterbukaan terhadap pengalaman emosional. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiana [15] yang menyatakan bahwa individu yang mulai menerima emosi negatif secara terbuka memiliki hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain dan lebih cenderung untuk mencapai keutuhan psikologis.

Kutipan data:

Tapi kali ini agak beda...karena gue sedikit merasa lega. Lega bisa mengatakan sesuatu yang nggak pernah gue bagi ke orang lain. (AD-KTP-KP/LC/362/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwasanya tokoh Javier mulai mengungkapkan pengalaman emosional masa lalunya dengan jujur mengenai luka batin dan rasa kesepian yang dialaminya. Ia tidak lagi menyangkal ataupun menolak perasaannya. Hal ini memperlihatkan keterbukaan terhadap pengalaman yang ditunjukkan melalui terbuka terhadap perasaan, di mana Javier tidak lagi membela diri terhadap pengalaman menyakitkan dan juga bersedia merasakan dengan sepenuhnya. Penelitian tersebut dapat didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti [16] yang menyatakan bahwasanya manusia yang memiliki kehidupan baik akan menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu muncul persepsi baru. Maksudnya, ia akan mengalami banyak emosi baik itu yang sifatnya positif atau negatif.

➤ **Kehidupan Eksistensial**

Kehidupan yang eksistensial tercermin dari kemampuan seseorang untuk merasakan setiap momen secara penuh tanpa dikekang oleh pola pikir atau penafsiran yang kaku. Individu semacam ini tidak memaksakan pengalaman agar sejalan dengan citra dirinya di masa lalu, melainkan membiarkan diri berkembang sesuai dengan apa yang tengah dialami. Berikut ini uraian mengenai pengklasifikasian aspek kehidupan eksistensial yang terdapat dalam novel tersebut.

• **Hidup dalam Momen Saat Ini**

Hidup dalam momen saat ini merupakan kemampuan untuk fokus dan sadar pada momen yang terjadi saat ini, tanpa terikat pada masa lalu atau masa depan.

Kutipan data:

Sebab, pagi ini terlalu baik untuk dihabiskan dengan menyesali sesuatu yang sudah terlanjur terjadi (AD-HE-HMS/LC/9/VP)

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh Utara memilih untuk hadir sepenuhnya dalam momen kini dan menerima keputusan yang telah diambil, tanpa larut dalam penyesalan masa lalu. Ia mengalami kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dijalani. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rogers [3] bahwasanya individu yang eksistensial yaitu individu yang hidup sepenuhnya dalam momen saat ini.

- **Fleksibilitas dalam Menanggapi Pengalaman**

Fleksibilitas dalam menanggapi pengalaman yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan hal-hal atau situasi baru tanpa memaksakan interpretasi lama.

Kutipan data:

Sayangnya, gue nggak menemukan satu batang hidung pun di kantor lantai 4 ini sampai pukul setengah 10 pagi, dan ketika satu per satu datang, gue terheran-heran karena semua orang yang datang ke sini memakai pakaian yang lebih terlihat seperti akan pergi main ketimbang bekerja. (AD-HE-FMP/LC/27/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Utara mengalami momen pertama di kantor dengan penuh kesadaran terhadap lingkungan baru, mulai dari siapa yang datang, bagaimana mereka berpakaian, dan bagaimana suasana kantor. Ia tidak menolak, tetapi justru menerima kondisi yang berbeda dari ekspektasinya. Hal ini memperlihatkan fleksibilitas dalam merespon pengalaman baru secara langsung. Seperti halnya yang diungkapkan Rogers [3] bahwa prinsip hidup yang eksistensial, yaitu mengalami momen sebagai sesuatu yang baru dan tidak memaksakan interpretasi lama.

- **Menemukan Makna dari Setiap Pengalaman**

Menemukan makna langsung dari setiap pengalaman merupakan kemampuan untuk memahami dan menghargai arti di balik setiap peristiwa. Hal ini berarti individu membuka diri terhadap perubahan makna yang lahir dari pengalaman langsung.

Kutipan data:

Tapi pelan-pelan, kami menemukan nyawa Pengantara dengan orang-orang di dalamnya—orang-orang yang ditolak di kehidupan sosial dan nggak punya tempat untuk bernaung dan berkarya lagi. (AD-HE-MMSP/LC/50/VP)

Kutipan tersebut menggambarkan bahwa tokoh Javier memahami nilai dan arti yang lebih dalam dari keberadaan Pengantara dan orang-orang yang ada di dalamnya. Hal ini memperlihatkan adanya refleksi dan pemaknaan dari pengalaman langsung. Temuan tersebut sejalan dengan konsep Carl Rogers [3] yang mengemukakan bahwa individu yang mengalami aktualisasi diri akan membuka diri terhadap perubahan makna yang lahir dari pengalaman hidup.

➤ **Kepercayaan pada Organismenya**

Kepercayaan pada organisme merujuk pada keyakinan individu terhadap intuisi dan perasaannya sendiri sebagai pedoman dalam bertindak secara tepat dalam berbagai situasi, tanpa harus selalu mengandalkan aturan eksternal atau pola lama yang telah terbentuk. Intuisi merupakan kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional. Dalam novel ini ditemukan tiga jenis intuisi yang mencakup afirmatori, antisipatori, dan konklusif. Adapun pemaparan hasil datanya yaitu sebagai berikut.

• **Intuisi Afirmatori**

Intuisi afirmatori berupa pernyataan, representasi, interpretasi, solusi yang secara individual dapat diterima secara langsung, jelas, global, dan cukup secara intrinsik. Intuisi afirmatori bersifat menegaskan suatu representasi atau interpretasi.

Kutipan data:

Karena cuma sibuk catur, saya sampai nggak tahu cara masak nasi. Level parahnya udah sampai situ, jadi udah, yah. Keputusan saya udah bulat dari bulan lalu, dan nggak ada yang diubah sampai kapan pun. (AD-KO-IAF/LC/8/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Utara mulai menaruh kepercayaan pada dirinya sendiri dalam mengambil keputusan yang ia yakini tepat, meskipun disertai risiko. Tokoh Utara menunjukkan intuisi afirmatori melalui keputusan bulat yang diambilnya untuk keluar dari dunia catur. Ia tidak lagi semata-mata bergantung pada ekspektasi orang lain, melainkan mulai mengikuti suara hatinya. Hal ini dapat diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Umarta & Mangundjaya [17] yang membahas bahwa konsep diri yang positif merupakan bagian dari kepercayaan pada organisme, individu yang memiliki konsep diri yang baik akan cenderung lebih percaya pada intuisi dan perasaannya sendiri.

- **Intuisi Antisipatori**

Intuisi antisipatori merupakan aktivitas mental yang berlangsung saat subjek berusaha untuk menyelesaikan masalah dan penyelesaiannya tidak secara langsung dapat diperoleh.

Kutipan data:

Makanya, karena tahu reaksi mereka akan seperti ini, gue mengambil keputusan dan bertindak seorang diri sebelum memberi tahu mereka, supaya apa yang gue kehendaki sesuai. (AD-KO-IAN/LC/12/VP)

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa Utara menggunakan intuisi antisipatori ketika ia memutuskan untuk mengambil tindakan terlebih dahulu tanpa memberitahu orang lain. Tokoh Utara mulai mengandalkan intuisi pribadinya dalam mengambil keputusan. Ia sudah bisa memprediksi bagaimana orang di sekitarnya akan bereaksi berdasarkan intuisi tersebut. Hal tersebut selaras dengan pandangan Gigerenzer [18] yang mengungkapkan bahwasanya intuisi sering kali berperan dalam pengambilan keputusan cepat yang efektif dalam kondisi ketidakpastian, termasuk kemampuan antisipasi terhadap tindakan orang lain berdasarkan pola pengalaman sebelumnya.

- **Intuisi Konklusif**

Intuisi konklusif merupakan upaya meringkas secara umum dengan ide dasar pemecahan masalah yang sebelumnya sudah ditekuni.

Kutipan data:

“Proyek ini bukan berat di salah satu pihak. Kalau Anda merasa pintar, baca kontraknya. Di sini tertulis kalau pihak Anda lebih butuh Pengantara. Minggu depan deadline eksekusi proyek marketing-nya, dalam kalau rasanya nggak suka sama tim saya... sana cari agensi lain, keep up with the deadline by your own.” (AD-KO-IK/LC/44/VP)

Kutipan tersebut menandakan bahwasanya tokoh Javier menunjukkan keyakinan pada intuisinya, bersikap tegas, dan mampu memimpin tim meskipun berada di bawah tekanan dari klien yang bersikap kasar. Sikap ini mencerminkan intuisi konklusif, di mana individu bertindak berdasarkan pemahaman yang matang dan keyakinan terhadap respons internal yang telah terbentuk dari pengalaman dan refleksi pribadi. Temuan tersebut dapat didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Riva, dkk [19] yang mengungkapkan bahwasanya kepercayaan tinggi pada

penilaian diri sendiri diartikan bahwa individu berani mengambil keputusan berdasarkan intuisi dan perasaan, tanpa terlalu bergantung pada norma eksternal.

Implikasi dari Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar Berdasarkan Kajian Psikologi Humanistik Carl Rogers

Rogers [3] mendeskripsikan bahwasanya bentuk aktualisasi diri dengan tiga karakteristik kehidupan yang baik memiliki beberapa implikasi, yang meliputi kebebasan eksistensial, kreativitas, kejujuran mendasar pada sifat manusia, dan intensitas hidup yang semakin besar. Berikut ini merupakan uraian mengenai implikasi dari bentuk aktualisasi diri:

➤ **Kebebasan Eksistensial**

Kebebasan eksistensial adalah kemampuan individu untuk merasakan dan mengambil keputusan secara sadar dan bebas dalam hidupnya, tanpa terikat pada pola lama maupun tuntutan dari pihak luar. Adapun kebebasan eksistensial yang terdapat dalam novel tersebut dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, meliputi:

- **Kebebasan untuk Memilih**

Kebebasan untuk memilih merupakan kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan pilihan pribadi tanpa adanya paksaan dari luar.

Kutipan data:

“Aku udah bilang, aku capek. Aku nggak mau main catur lagi, aku mau lihat kehidupan yang lain” (AD-I/KE-KEUMEM/LC/10/VP)

Kutipan tersebut menggambarkan bahwa tokoh Utara mulai merasakan kebebasan secara penuh dalam membuat pilihan hidupnya secara sadar. Pilihan untuk “melihat kehidupan yang lain” menggambarkan kebebasan untuk memilih karena keputusan tersebut berasal dari keinginan dan kesadaran pribadi bukan dari tekanan eksternal. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Corey [21] yang menyatakan kebebasan itu pada dasarnya menakutkan, tetapi juga merupakan sumber utama keberdayaan manusia. Dalam terapi eksistensial, individu diajak menyadari bahwa mereka bebas memilih pilihan dan bertanggung jawab atas hidupnya.

- **Kebebasan untuk Bertindak**

Kebebasan untuk bertindak yaitu kemampuan untuk melakukan tindakan berdasarkan pada pilihan yang telah dibuat tanpa hambatan.

Kutipan data:

Gue bersikeras untuk menyetir sendiri walaupun harus berulang kali terjebak dalam kecelakaan kecil. (AD-I/KE-KEUB/LC/329/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Javier memilih untuk bertindak sesuai dengan kehendaknya meskipun bertentangan dengan kenyamanan dirinya. Ia juga menyadari konsekuensi yang terjadi dan tetap memilih bertanggung jawab atas tindakannya. Tindakan yang dipilih Javier merupakan bentuk kebebasan eksistensial yang berupa kebebasan untuk bertindak berdasarkan keputusannya sendiri dan mau menanggung akibatnya. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti, dkk [16] yang menemukan bahwa individu yang mengalami kondisi eksistensial akan mampu memperlihatkan keberanian untuk mengambil tindakan berdasarkan nilai dan bertindak mandiri atas pilihan yang diambil.

- **Kebebasan untuk Menentukan**

Kebebasan untuk menentukan adalah kemampuan untuk menentukan arah hidup dan juga menciptakan makna dalam eksistensi sendiri.

Kutipan Data:

Photograph speaks nothing but the truth. And the truth now is, gue cuma ingin terus pergi meninggalkan Jakarta, sejauh mungkin dari Pengantara. (AD-I/KE-KEUMEN/LC/32/VP)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh Javier memiliki kesadaran penuh terhadap kejenuhan yang dirasakannya, dorongan untuk pergi, serta keberaniannya meninggalkan rutinitas yang menekan. Sikap ini mencerminkan kebebasan eksistensial berupa kebebasan untuk menentukan, yakni kemampuan untuk menentukan pilihan hidup yang dirasa paling autentik dan bermakna bagi dirinya sendiri. Hal ini selaras dengan pandangan Corey [20] yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kebebasan eksistensial akan memiliki kebebasan dalam menentukan arah hidupnya.

➤ **Kreativitas**

Kreativitas merupakan kemampuan untuk menciptakan atau menghasilkan sesuatu (produk) yang baru berdasarkan pada kombinasi unsur-unsur yang telah ada sebelumnya. Kreativitas dapat muncul dari keterbukaan terhadap dunia, kepercayaan pada kemampuan yang dimilikinya dalam menciptakan hubungan baru dengan lingkungan, dan hidup secara konstruktif meskipun tidak selalu sesuai dengan tuntutan budaya. Adapun bentuk kreativitas yang tercermin dalam novel tersebut diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, antara lain yaitu.

• **Kreativitas Mimetik**

Kreativitas mimetik yaitu kemampuan untuk meniru ataupun menyalin ide, pola, atau metode yang sudah ada. Hal ini merupakan bentuk kreativitas yang paling mendasar.

Kutipan data:

“Simba dari Lion King. Dia juga berani. Cocok buat gantiin pion lo.”
(AD/I-K-KMI/LC/69/VP)

Kutipan di atas menggambarkan bahwasanya tokoh Javier menghargai simbol-simbol keberanian dan kreativitas seperti dengan menggantikan pion catur dengan simbol Simba. Javier menggunakan simbol tersebut sebagai bentuk ekspresi kreatif untuk memberikan motivasi kepada Utara. Hal ini termasuk bentuk kreativitas mimetik dengan meniru karakter fiksi lalu menggunakannya dalam konteks baru yang lebih personal dan bermakna. Temuan penelitian tersebut dapat didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Runco [21] yang menjelaskan bahwa kreativitas mimetik merupakan tahapan awal dalam proses berpikir kreatif, di mana seseorang mereplikasi simbol atau ide yang sudah ada dan mengaplikasikannya dalam konteks yang baru.

• **Kreativitas Biososiatif**

Kreativitas biososiatif dapat muncul ketika kita menggabungkan dua ide yang berbeda yaitu satu yang sudah kita kenal dan satu yang baru atau tidak biasa untuk menghasilkan hibrida baru. Kreativitas ini terjadi secara spontan saat pikiran kita dalam keadaan yang rileks.

Kutipan data:

Dengan kamera, gue nggak pernah berniat mencari cara untuk mengambil gambar yang bagus, melainkan gue mencari apa yang bisa gue pelajari dari mereka yang gue ambil gambarnya. (AD/I-K-KBI/LC/31/VP)

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa kreativitas tokoh Javier memberikan makna personal bagi dirinya sendiri. Javier menyampaikan bahwasanya proses mengambil gambar bukan semata-mata untuk keindahan visual, tetapi sebagai sarana untuk memahami manusia. Hal ini menggambarkan bentuk kreativitas biososiatif, di mana gagasan visual (fotografi) digabungkan dengan pemahaman terhadap manusia. Melalui interaksinya dengan subjek foto, Javier dapat menciptakan koneksi antara dunia visual dengan pengalaman emosional pribadinya. Hal ini akan memunculkan hibrida baru dalam cara berpikir dan berkarya. Sejalan dengan temuan tersebut, Koestler [22] mengungkapkan bahwa proses kreativitas biososiatif dapat terjadi ketika dua kerangka berpikir yang berbeda digabungkan untuk menghasilkan suatu ide baru yang orisinal. Kreativitas ini memungkinkan terciptanya makna baru dari dua domain yang tidak biasa dihubungkan.

- **Kreativitas Analogi**

Kreativitas analogi yakni kemampuan untuk menggunakan perbandingan ataupun kesamaan antara dua hal untuk menjelaskan atau memahami sesuatu. Analogi dapat membantu kita mentransfer informasi dari satu konteks ke konteks lain.

Kutipan data:

“Ratu nggak harus selalu hidup buat Raja. Dan Raja...dia bisa tetap hidup meskipun tanpa Ratu.” (AD/I-K-KAN/LC/31/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Utara memiliki pemikiran yang kreatif dan reflektif mengenai hidupnya, yaitu dengan mengartikan sebuah hubungan dan identitasnya di luar papan catur. Kutipan tersebut menyiratkan bahwa Utara menggunakan analogi dari permainan catur untuk merefleksikan dinamika relasional dalam kehidupan nyata. Dengan mengaitkan posisi Raja dan Ratu dalam permainan catur terhadap relasi manusia, hal ini mencerminkan bentuk kreativitas analogi yaitu mampu melihat kesamaan dalam dua hal yang tampaknya tidak berhubungan. Hal tersebut dapat didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana & Lestari [23] yang menemukan bahwa penggunaan analogi dapat membantu dalam memahami konsep abstrak melalui perbandingan dengan pengalaman nyata atau objek konkret. Analogi juga dapat digunakan sebagai sarana dalam mengembangkan kemampuan berpikir reflektif dan kreatif.

- **Kreativitas Naratologis**

Kreativitas naratologis merupakan kemampuan yang berhubungan dengan seni bercerita. Kita dapat menggunakan narasi atau cerita untuk menyampaikan ide atau gagasan, membangun makna, dan mengaitkan pengalaman.

Kutipan data:

Itu yang membuat gue memberinya nama Pengantara. Karena gue ingin bisa mengantar banyak orang untuk bertemu dengan cita-cita mereka.
(AD-I/K-KNA/LC/60/VP)

Kutipan tersebut menandakan bahwasanya bentuk kreativitas Javier dapat dilihat dari didirikannya Pengantara, yaitu perusahaan yang didirikan tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk mengantar orang lain bertemu cita-cita mereka. Konsep dan nama perusahaan ini merupakan hasil pemikiran kreatif yang berasal dari pengalaman hidupnya sendiri. Dengan mendesain identitas perusahaan berdasarkan pengalaman personal, Javier menunjukkan kreativitas naratologis. Hal tersebut selaras dengan pendapat yang dikemukakan Schultz [24] yang mengungkapkan bahwa individu yang terbuka terhadap pengalaman dan percaya pada organisasinya akan mendorong mereka untuk memiliki kreativitas dalam bertumbuh dan berkembang sebagai respon atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.

- **Kreativitas Intuitif**

Kreativitas intuitif merupakan bentuk kreativitas yang paling dalam dan juga sulit untuk dikuasai. Kreativitas ini seringkali muncul dalam kondisi tenang dan fokus yang penuh. Pada tahap ini, ide datang secara alami tanpa dipaksakan. Kreativitas jenis ini tidak hanya mengandalkan logika, tetapi juga perasaan dan kesadaran yang lebih tinggi.

Kutipan data:

Desain butuh sebuah ragu untuk bisa terjadi, dan dia mengajarkan gue kalau nggak apa-apa kalau gue merasa sendirian dan nggak nyaman dalam prosesnya. Justru dengan begitu gue bisa menciptakan sesuatu yang berbeda
(AD-I/K-KIN/LC/16/VP)

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa Javier menunjukkan pemahaman mendalam akan proses kreatif yang tidak selalu rasional. Tokoh Javier melihat keraguan, kesepian, hingga ketidaknyamanan sebagai bagian dari proses kreatif. Kreativitas

intuitif melibatkan kepercayaan terhadap proses bawah sadar dan pengalaman eksistensial yang tidak terdefiniskan secara logis. Javier mencoba untuk menciptakan makna baru dan sesuatu yang berbeda melalui desain ini. Kreativitas ini ditunjukkan melalui keberanian untuk mengekspresikan diri secara otentik dan tanpa dinilai, meskipun keadaan sekitarnya tidak mendukung. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani [25] yang memperlihatkan bahwa intuisi mempunyai peran penting dalam mendorong tindakan berpikir kreatif, terutama ketika individu mengalami kondisi emosional tertentu yang kompleks dan tidak sepenuhnya logis.

➤ **Kejujuran Mendasar pada Sifat Manusia**

Manusia pada dasarnya mempunyai sifat yang konstruktif dan dapat dipercaya ketika bebas dari pembelaan diri. Dorongan agresif ataupun dorongan kasih sayang akan menemukan keseimbangannya sendiri tanpa harus dipaksa dari luar. Berikut ini pemaparan temuan hasil penelitian dari kejujuran mendasar pada sifat manusia yang tercermin dalam novel tersebut.

• **Konstruktif**

Konstruktif merujuk pada pandangan bahwasanya manusia pada dasarnya memiliki sifat yang positif, optimis, dan cenderung menuju pada pertumbuhan yang lebih baik.

Kutipan data:

Rasanya masih sulit percaya gue bisa mengatakan ini dengan perasaan seperti ini. "Tapi kalau orang lain nggak kasih kita kesempatan untuk jadi lebih baik, biar kita sendiri yang buat kesempatan untuk diri kita sendiri."

(AD-I/KMPSM-KONS/LC/418/VP)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwasanya Javier bersikap konstruktif terhadap kehidupan maupun pada pertumbuhan dirinya. Javier tidak menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialaminya, justru ia lebih memilih jalan yang membangun hidupnya serta bertanggung jawab terhadap hidupnya sendiri. Hal tersebut serupa dengan pendapat Rogers [3] bahwasanya pada dasarnya sifat konstruktif dapat dilihat dari adanya semangat dalam diri untuk terus maju dan berkembang.

- **Terpercaya**

Terpercaya merupakan sifat yang dimiliki individu seperti dapat diandalkan, bertanggung jawab, dan dapat dipercaya sepenuhnya. Individu mempunyai prinsip yang kuat, tidak mudah berubah, dan juga konsisten dalam segala situasi sehingga orang lain bisa mempercayai kemampuan mereka.

Kutipan data:

“Mi, tolong... Sekali aja percaya sama aku.” Gue memegang kedua tangan Mami, memintanya dengan lembut untuk melepas pelukan itu dan gue langsung menatapnya dengan dalam tanpa ekspresi. Lalu berganti menatap Papi. “Tolong, kalian... Percaya sama aku. Percaya kalau aku bisa. Udah, aku cuma minta itu aja.” (AD-I/KMPSM-TER/LC/402/VP)

Kutipan di atas memperlihatkan bahwasanya Utara mampu mengungkapkan keinginan dan keyakinannya secara jujur, tenang, dan penuh tanggung jawab. Ia tidak menunjukkan pemberontakan atau sikap melawan, tetapi meminta dengan ketenangan dan kedewasaan. Hal ini mencerminkan adanya kedewasaan emosional dan kesiapan untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan hidupnya. Sikap ini membuat Utara tampil sebagai pribadi yang dapat dipercaya, karena ia menyampaikan permintaan kepercayaan bukan dengan tuntutan, melainkan dengan ketulusan. Hal tersebut dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Ambarwati [26] yang menemukan bahwasanya ketika seseorang mampu meningkatkan rasa dapat dipercaya oleh orang lain sehingga bisa dikatakan bahwa ia memiliki partisipasi dalam rasionalitas organisme.

➤ **Intensitas Hidup yang Semakin Besar**

Seseorang yang menjalani kehidupan baik berarti mengalami hidup dengan lebih intens dan beragam, baik dalam merasakan sakit, kebahagiaan, amarah, cinta, ketakutan, maupun keberanian. Seseorang yang berada dalam proses ini hidup dengan penuh semangat dan makna, bukan sekadar mengejar kebahagiaan dangkal tetapi berani menjadi dirinya seutuhnya dan terbuka pada arus kehidupan yang menuntut keberanian dan kesediaan untuk berkembang. Berikut penjabaran temuan hasil penelitiannya.

- **Keterbukaan terhadap Emosi Secara Utuh**

Keterbukaan terhadap emosi secara utuh yaitu kemampuan untuk menerima maupun mengungkapkan emosi baik itu yang positif ataupun negatif secara terbuka dan jujur, seperti marah, bahagia, sakit, dan sebagainya.

Kutipan data:

Tanpa sadar gue menangis begitu kencang, sangat kencang sampai tersedu-sedu sehingga Javier hanya bisa tertegun menatap kemalangan ini. Gue terus menangis seperti orang gila, tapi gue lega akhirnya diberi kesempatan untuk menangis.
(AD-I/IHB-KTESU/LC/253/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Utara mengalami intensitas emosi yang besar tanpa penolakan. Hal ini memperlihatkan bahwasanya individu yang terbuka terhadap pengalaman akan hidup lebih dalam dengan berbagai perasaan, baik itu yang menyenangkan maupun menyedihkan. Hal ini selaras dengan prinsip Rogers [3] bahwa seseorang yang sehat secara psikologis tidak menyangkal perasaan, melainkan mengalaminya secara sadar dan reflektif.

- **Kompleksitas Emosi dalam Satu Momen**

Kompleksitas emosi dalam satu momen berarti individu mengalami dan mengenali berbagai emosi yang berbeda secara bersamaan.

Kutipan data:

Lalu, kenapa gue nggak bisa riuh penuh kepuasan seperti mereka? Kenapa masih ada perasaan gue yang tersisih karena keadaan ternyata berbeda dengan apa yang gue kira? (AD-I/IHB-KEDSM/LC/19/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa tokoh Javier mengalami emosi kompleks, mulai dari kegelisahan, kehilangan, ketidakpuasan, meskipun di mata orang lain ia seharusnya bahagia. Javier merasa tidak bahagia seperti orang lain, padahal situasinya seharusnya menyenangkan. Hal ini merupakan bagian dari hidup yang semakin jujur dan beragam. Seperti yang diungkapkan Rogers [3] bahwasanya individu yang terlibat dalam setiap pengalaman, baik itu yang menakutkan, menyedihkan, ataupun memuaskan akan menjalani kehidupan yang lebih sensitif dan beragam.

- **Keberanian Menghadapi Realitas Emosional**

Keberanian menghadapi realitas emosional yaitu kemampuan untuk mengakui, menerima, mengelola emosi, bahkan ketika kita menghadapi perasaan atau emosi yang sulit.

Kutipan data:

Mimpi itu menyenangkan, sampai ada keinginan untuk mewujudkannya. Yang tadinya cuma sibuk menikmati semua yang bikin bahagia di mimpi itu, ketika bangun dan sadar kalau semuanya nggak nyata, manusia malah terobsesi untuk menjadikannya nyata. (AD-I/IHB-KMRE/LC/60/VP)

Kutipan di atas menunjukkan bahwasanya Javier menyadari jika keinginan yang tidak terpenuhi dapat menjadi penderitaan. Ia menerima kenyataan bahwa tidak semua mimpi dapat terwujud dan ia memaknai kegagalan sebagai bagian dari realitas emosional. Hal tersebut senada dengan pandangan Rogers [3] bahwa seseorang yang mengaktualisasikan diri tidak akan menyangkal realitas emosional yang menyakitkan, melainkan mampu menerimanya sebagai bagian dari pengalaman hidup yang otentik.

Tabel

Tabel 1. Korpus Data Hasil Penelitian Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar

No.	Bentuk Aktualisasi Diri	Klasifikasi Aspek	Kutipan	Kode Data
1.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan untuk Bertindak	<i>Apa sekarang sudah waktunya gue harus keluar dari zona Sicilian Defence? Apa memang sudah seharusnya gue sekarang berhenti bertahan dan mulai menyerang seperti teori Murphy? Apa sekarang gue boleh menjadi berani?</i>	(AD-KTP-KB/LC/81/VP)
2.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan terhadap Ide	<i>Kenapa Javier selalu melakukan apa pun yang nggak pernah gue lakukan selama ini untuk hidup gue sendiri, untuk catur?</i>	(AD-KTP-KI/LC/193/VP)
3.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan terhadap Nilai	<i>Sejak kapan gue bekerja pakai kata harus, bukan karena kata ingin? Di malam yang ramai ini, gue mengubur harga diri dan cita-cita gue sedalam mungkin. Menghapus semua idealisme yang gue junjung tinggi selama ini, cuma karena sebuah kepercayaan kalau ini satu-satunya cara supaya Pengantara bisa tetap berdiri, tanpa</i>	(AD-KTP-KN/LC/21/VP)

			<i>banyak pengorbanan lagi</i>	
4.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan terhadap Estetika	<i>Cara dia melihat papan catur di depannya, cara dia mendeskripsikan catur dengan analogi yang begitu dalam, begitu mengingatkan gue akan diri sendiri. Diri ketika gue melihat Pengantara dengan cara yang sama—kagum, penuh harap, dan ambisi.</i>	(AD-KTP-KET/LC/68/VP)
5.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan terhadap Perasaan	<i>Seingin apa pun gue untuk meluruskan keadaan, menjadi tameng untuk membela diri gue sendiri, sejatinya gue teramat sangat lelah. Gue lelah untuk terus-menerus membuat diri gue terlihat baik di mata orang lain. Gue lelah untuk memberi tahu mereka kalau gue juga berjuang, gue juga berdarah-darah, gue juga kesepian, gue juga berusaha.</i>	(AD-KTP-KP/LC/100/VP)
6.	Keterbukaan terhadap Pengalaman	Keterbukaan terhadap Perasaan	<i>Tapi kali ini agak beda...karena gue sedikit merasa lega. Lega bisa mengatakan sesuatu yang nggak pernah gue bagi ke orang lain.</i>	(AD-KTP-KP/LC/362/VP)
7.	Kehidupan Eksistensial	Hidup dalam Momen Saat Ini	<i>Sebab, pagi ini terlalu baik untuk dihabiskan dengan menyesali sesuatu yang sudah terlanjur terjadi.</i>	(AD-HE-HMS/LC/9/VP)
8.	Kehidupan Eksistensial	Fleksibilitas dalam Menanggapi Pengalaman	<i>Sayangnya, gue nggak menemukan satu batang hidung pun di kantor lantai 4 ini sampai pukul setengah 10 pagi, dan ketika satu per satu datang, gue terheran-heran karena semua orang yang datang ke sini memakai pakaian yang lebih terlihat seperti akan pergi main ketimbang bekerja.</i>	(AD-HE-FMP/LC/27/VP)
9.	Kehidupan Eksistensial	Menemukan Makna dari Setiap Pengalaman	<i>Tapi pelan-pelan, kami menemukan nyawa Pengantara dengan orang-orang di dalamnya—orang-orang yang ditolak di kehidupan sosial dan nggak punya tempat untuk bernaung dan berkarya lagi.</i>	(AD-HE-MMSP/LC/50/VP)
10.	Kepercayaan pada Organismenya	Intuisi Afirmatori	<i>Karena cuma sibuk catur, saya sampai nggak tahu cara masak nasi. Level parahnya udah sampai situ, jadi udah, yah. Keputusan saya udah bulat dari bulan lalu, dan nggak ada yang diubah sampai kapan pun.</i>	(AD-KO-IAF/LC/8/VP)
11.	Kepercayaan pada Organismenya	Intuisi Antisipatori	<i>Makanya, karena tahu reaksi mereka akan seperti ini, gue mengambil keputusan dan bertindak seorang diri sebelum memberi tahu mereka, supaya apa yang gue kehendaki sesuai.</i>	(AD-KO-IAN/LC/12/VP)
12.	Kepercayaan pada Organismenya	Intuisi Konklusif	<i>“Proyek ini bukan berat di salah satu pihak. Kalau Anda merasa pintar, baca kontraknya. Di sini tertulis kalau pihak Anda lebih butuh Pengantara. Minggu depan deadline eksekusi proyek marketing-nya, dalam kalau rasanya nggak suka sama tim saya... sana cari agensi lain, keep up with the deadline by your own.”</i>	(AD-KO-IK/LC/44/VP)

Tabel 2. Korpus Data Hasil Penelitian Implikasi dari Bentuk Aktualisasi Diri dalam Novel Luka Cita Karya Valerie Patkar

No.	Implikasi dari Bentuk Aktualisasi Diri	Klasifikasi Aspek	Kutipan	Kode Data
1.	Kebebasan Eksistensial	Kebebasan untuk Memilih	<i>"Aku udah bilang, aku capek. Aku nggak mau main catur lagi, aku mau lihat kehidupan yang lain".</i>	(AD-I/KE-KEUME M/LC/10/VP)
2.	Kebebasan Eksistensial	Kebebasan untuk Bertindak	<i>Gue bersikeras untuk menyetir sendiri walaupun harus berulang kali terjebak dalam kecelakaan kecil.</i>	(AD-I/KE-KEUB/LC/329/VP)
3.	Kebebasan Eksistensial	Kebebasan untuk Menentukan	<i>Photograph speaks nothing but the truth. And the truth now is, gue cuma ingin terus pergi meninggalkan Jakarta, sejauh mungkin dari Pengantara.</i>	(AD-I/KE-KEUME N/LC/32/VP)
4.	Kreativitas	Kreativitas Mimetik	<i>"Simba dari Lion King. Dia juga berani. Cocok buat gantiin pion lo."</i>	(AD/I-K-KMI/LC/69/VP)
5.	Kreativitas	Kreativitas Biososiatif	<i>Dengan kamera, gue nggak pernah berniat mencari cara untuk mengambil gambar yang bagus, melainkan gue mencari apa yang bisa gue pelajari dari mereka yang gue ambil gambarnya.</i>	AD/I-K-KBI/LC/31/VP)
6.	Kreativitas	Kreativitas Analogi	<i>"Ratu nggak harus selalu hidup buat Raja. Dan Raja...dia bisa tetap hidup meskipun tanpa Ratu."</i>	(AD/I-K-KAN/LC/31/VP)
7.	Kreativitas	Kreativitas Naratologis	<i>Itu yang membuat gue memberinya nama Pengantara. Karena gue ingin bisa mengantar banyak orang untuk bertemu dengan cita-cita mereka.</i>	(AD-I/K-KNA/LC/60/VP)
8.	Kreativitas	Kreativitas Intuitif	<i>Desain butuh sebuah ragu untuk bisa terjadi, dan dia mengajarkan gue kalau nggak apa-apa kalau gue merasa sendirian dan nggak nyaman dalam prosesnya. Justru dengan begitu gue bisa menciptakan sesuatu yang berbeda</i>	(AD-I/K-KIN/LC/16/VP)
9.	Kejujuran Mendasar pada Sifat Manusia	Konstruktif	<i>Rasanya masih sulit percaya gue bisa mengatakan ini dengan perasaan seperti ini. "Tapi kalau orang lain nggak kasih kita kesempatan untuk jadi lebih baik, biar kita sendiri yang buat kesempatan untuk diri kita sendiri."</i>	(AD-I/K-MPSM-KONS/LC/418/VP)
10.	Kejujuran Mendasar pada Sifat Manusia	Terpercaya	<i>"Mi, tolong... Sekali aja percaya sama aku." Gue memegang kedua tangan Mami, memintanya dengan lembut untuk melepas pelukan itu dan gue langsung menatapnya</i>	(AD-I/K-MPSM-TER/LC/402/VP)

			<i>dengan dalam tanpa ekspresi. Lalu berganti menatap Papi. "Tolong, kalian... Percaya sama aku. Percaya kalau aku bisa. Udah, aku cuma minta itu aja."</i>	
11.	Intensitas Hidup yang Semakin Besar	Keterbukaan terhadap Emosi Secara Utuh	<i>Tanpa sadar gue menangis begitu kencang, sangat kencang sampai tersedu-sedu sehingga Javier hanya bisa tertegun menatap kemalangan ini. Gue terus menangis seperti orang gila, tapi gue lega akhirnya diberi kesempatan untuk menangis.</i>	(AD-I/IH B-KTESU /LC/253/VP)
12.	Intensitas Hidup yang Semakin Besar	Kompleksitas Emosi dalam Satu Momen	<i>Lalu, kenapa gue nggak bisa riuh penuh kepuasan seperti mereka? Kenapa masih ada perasaan gue yang tersisih karena keadaan ternyata berbeda dengan apa yang gue kira?</i>	(AD-I/IH B-KEDS M/LC/19/VP)
13.	Intensitas Hidup yang Semakin Besar	Keberanian Menghadapi Realitas Emosional	<i>Mimpi itu menyenangkan, sampai ada keinginan untuk mewujudkannya. Yang tadinya cuma sibuk menikmati semua yang bikin bahagia di mimpi itu, ketika bangun dan sadar kalau semuanya nggak nyata, manusia malah terobsesi untuk menjadikannya nyata.</i>	(AD-I/IH B-KMRE/LC/60/VP)

Perbandingan

Penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia, dkk. [5] menggunakan teori psikologi humanistik Abraham Maslow untuk mengkaji hierarki kebutuhan tokoh dalam novel *Luka Cita*. Meskipun objek kajiannya sama, pendekatan yang digunakan berbeda. Penelitian tersebut lebih menekankan pada pemenuhan kebutuhan bertahap mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri, sedangkan penelitian ini berfokus pada bagaimana tokoh mencapai aktualisasi diri secara mendalam berdasarkan teori Carl Rogers. Penelitian lain dilakukan oleh Ramadhani, dkk. [6] yang mengkaji terkait aktualisasi diri dalam novel trilogi *Dear Nathan* karya Erisca Febriani. Meskipun sama-sama menggunakan pendekatan teori Carl Rogers, penelitian tersebut hanya menganalisis aspek-aspek utama aktualisasi diri secara umum. Adapun penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih sistematis dan spesifik yaitu dengan mengidentifikasi bentuk-bentuk aktualisasi diri dari setiap aspek utama, seperti keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, dan kepercayaan terhadap organisme, yang kemudian dianalisis melalui klasifikasi yang jelas. Penelitian ini juga menelaah implikasi aktualisasi diri secara rinci yang mencakup kebebasan eksistensial, kreativitas, kejujuran terhadap sifat manusia, dan intensitas

hidup. Dengan kedalaman analisis tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi sastra berdasarkan teori humanistik Carl Rogers.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya tokoh utama dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar mengalami proses aktualisasi diri yang kompleks dan mendalam sesuai dengan teori psikologi humanistik Carl Rogers. Bentuk aktualisasi diri tersebut diwujudkan melalui tiga aspek utama: keterbukaan terhadap pengalaman (yang mencakup tindakan, ide, nilai, estetika, dan perasaan), kehidupan eksistensial (hidup dalam momen kini, fleksibilitas berpikir, dan pemaknaan pengalaman), serta kepercayaan pada organisme (intuisi afirmatori, antisipatori, dan konklusif). Selain itu, proses aktualisasi diri tersebut menghasilkan implikasi psikologis berupa kebebasan eksistensial, kreativitas dalam beragam bentuk, kejujuran terhadap sifat manusia yang konstruktif dan dapat dipercaya, serta intensitas hidup yang semakin besar. Temuan ini menunjukkan bahwa tokoh dalam karya sastra dapat mencerminkan perkembangan psikologis manusia secara realistis dan utuh. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi sastra dengan mengembangkan analisis aktualisasi diri tokoh secara menyeluruh dan kontekstual.

REFERENSI

- Abrams, M. H. (1999). *A glossary of literary terms* (7th ed.). Heinle & Heinle.
- Adriyan, & Erni. (2024). Analisis psikologi sastra pada aspek superego dalam naskah drama *Pelacur dan Sang Presiden* karya Ratna Sarumpaet. *SAJAK*, 3(2), 1–6.
- Aulia, A., Pauji, D. R., & Rachmawati, K. (2024). Hierarki kebutuhan tokoh utama dalam novel *Luka Cita* karya Valerie Patkar: Kajian psikologi humanistik Abraham Maslow. *LinguA Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 13(3), 307–327.
- Corey, G. (2012). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Terj.). Refika Aditama.
- Endraswara, S. (2013). *Psikologi sastra: Teori dan aplikasinya*. CAPS.
- Gigerenzer, G. (2007). *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. Viking Penguin.
- Hermawan, W., Afkar, T., Mardiyah, A. A., & Jayanti, R. (2024). Ragam penelitian dalam desain augmented reality. *Wawasan Ilmu*.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. Hutchinson & Co.
- Maulani, T. E. (2018). Pengaruh tipe kepribadian Big Five 'Openness' terhadap kreativitas [Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung].

- Minderop, A. (2018). Psikologi sastra: Karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Puspita, H. (2021). Analisis penokohan novel Iavanna Van Dijk karya Risa Saraswati melalui pendekatan psikologi sastra. *LP3MKIL*, 1(1), 9–21.
- Rahmadiana. (2020). Acceptance-based emotion regulation and its relation to psychological well-being: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 118–129.
- Ramadhani, D. A. P. A., Subandiyah, H., & Raharjo, R. P. (2024). Aktualisasi diri dalam trilogi novel Dear Nathan karya Erisca Febriani dan implikasinya sebagai pembentuk karakter peserta didik. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 658–670.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (2012). *On becoming a person: Pandangan seorang terapis tentang psikoterapi* (Terj.). Pustaka Pelajar.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. Elsevier.
- Schultz, D. (1991). Psikologi pertumbuhan. Kanisius.
- Semi, A. (1993). Metode penelitian sastra. Angkasa.
- Sutisna, R., Rusmana, N., & Supriatna, M. (2021). Analisis karakteristik kepribadian mahasiswa dengan teori kepribadian humanistik Carl R. Rogers: The fully functioning person dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling, 1–11.
- Sv, N. (2019). Six aspects of openness to experience. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 10(2), 78–81. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2019.10.00632>
- Teeuw, A. (1984). Sastra dan ilmu sastra: Pengantar teori sastra. Pustaka Jaya.
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa, 1(8), 269–278.
- Wahyuni, R., & Ambarwati, A. (2023). Pertentangan psikologis tokoh Ping dalam novel Rapijali 1 Mencari karya Dee Lestari: Kajian Carl Rogers. *SALINGKKA*, 20(1), 19–31.
- Wardhani, I. S. (2020). Berpikir intuitif siswa sekolah dasar dalam menumbuhkan tindak berpikir kreatif. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 1(1), 5–15.
- Widiastuti, R. (2013). Kepribadian tokoh Johan dalam novel Teror karya Lexie ZU: Pendekatan psikologi humanistik Carl Rogers. *Sawerigading*, 19(3), 409–419.
- Yuliana, S., & Lestari, R. (2020). Penggunaan analogi dalam pembelajaran untuk meningkatkan kreativitas siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(1), 78–85.