

KEHILANGAN SEBAGAI LUKA: ANALISIS TRAUMA DAN MEKANISME KOPING TOKOH LILI KHANDI DALAM NOVEL WANITA-WANITA MATAHARI KARYA AISYAH QOHAR

Riadatul Jannah
Institut Pendidikan Nusantara Global, Lombok, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 22 September 2026
Perbaikan 24 September 2026
Disetujui 28 September 2026

Kata kunci:

Trauma,
Mekanisme Koping,
Psikologi Sastra.

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis trauma dan mekanisme koping yang dialami oleh tokoh Lili Khandi dalam novel *Wanita-Wanita Matahari* karya Aisyah Qahar. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Sumber data primer adalah novel *Wanita-Wanita Matahari*, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan studi pustaka dan teknik baca-catat, sedangkan analisis data menggunakan teknik deskriptif interpretatif dengan model analisis mengalir. Teori yang digunakan adalah model pemulihan trauma Judith Herman (2023) dan teori stress and coping Lazarus & Folkman (1984) yang diaplikasikan dalam penelitian terkini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lili Khandi mengalami trauma mendalam akibat kehilangan dua sahabat terdekatnya, yang memanifestasikan diri dalam tiga gejala utama: penolakan (denial), gejala intrusif, dan penghindaran (avoidance). Mekanisme koping yang digunakan Lili bergeser dari emotion-focused coping yang destruktif (represi, isolasi diri, rasionalisasi) menuju problem-focused coping yang konstruktif (introspeksi diri, keberanian menghadapi masa lalu, upaya rekonsiliasi). Simbol "matahari" dalam novel merepresentasikan perjalanan psikologis Lili dari kebahagiaan, kesedihan, hingga penerimaan dan harapan baru. Penelitian ini menyimpulkan bahwa novel *Wanita-Wanita Matahari* tidak hanya menyajikan kisah persahabatan, tetapi juga menjadi cermin psikologis tentang bagaimana manusia menghadapi kehilangan dan pulih dari trauma.

© 2023 MEMACE

*Surat elektronik penulis: riadatuljannah1200@gmail.com

PENDAHULUAN

Novel *Wanita-Wanita Matahari* merupakan karya debut Aisyah Qahar, novelis asal Mojokerto. Novel ini pertama kali diterbitkan

oleh DIVA Press pada tahun 2011, kemudian diterbitkan ulang oleh Trenlis pada tahun 2022 dengan ketebalan 345 halaman. Sebagaimana

judulnya, novel ini menghadirkan kisah inspiratif tentang perjalanan tiga wanita muslimah dengan latar belakang kehidupan yang berbeda-beda, yang dipertemukan di sebuah pesantren terpencil di Surabaya. Dengan gaya bertutur yang mengalir jernih dan lembut, Aisyah Qahar tidak sekadar menyajikan kisah persahabatan, melainkan juga menggambarkan secara mendalam dinamika psikologis tokoh-tokohnya. Penelitian terkini menunjukkan bahwa karya sastra seperti ini berfungsi sebagai cermin yang merepresentasikan pergulatan psikis manusia, di mana “psychological trauma that involves threats to status and belonging” (Neuner, 2023) menjadi salah satu fokus utama dalam kajian sastra dan psikologi kontemporer. Di antara ketiga sahabat tersebut, Lili Khandi ditempatkan sebagai tokoh utama yang menjadi pusat narasi. Penulis menggambarkan Lili sebagai gadis yang baik, manis, dan taat aturan, berkontras dengan Faha yang digambarkan jorok, serampangan, tegar, dan kuat, serta Ganis yang cantik, fashionable, dan pintar. Kekuatan persahabatan mereka diuji manakala Faha dan Ganis harus pergi dari pesantren karena masalah rumit, sehingga tinggallah Lili seorang diri. Dalam surat yang ditinggalkan, tertulis pesan yang menjadi filosofi sentral novel: “Kau harus siap pada setiap kenyataan yang datang padamu, cepat atau lambat. Ini hanya kesedihan kecil. Kesedihan paling dalam adalah kehilangan orang yang kau cintai, selamanya”. Kalimat ini bukan sekadar ungkapan puitis, melainkan cerminan luka

psikologis yang akan membentuk seluruh perjalanan emosional tokoh Lili. Dalam kajian psikologi sastra kontemporer, pengalaman kehilangan figur penting seperti ini menjadi fokus analisis yang mendalam, sebagaimana terlihat dalam penelitian yang menunjukkan bahwa tokoh utama dapat “suffer from mourning and melancholia as she loss interest in the outside world, loss the ability to love” (Penelitian, 2023) pasca-kehilangan orang yang dicintai. Dalam kajian psikologi, kehilangan orang yang dicintai merupakan salah satu sumber trauma yang paling fundamental. Model pemulihan trauma yang dirumuskan oleh Judith Herman meliputi tahap establishing safety (membangun rasa aman), remembrance and mourning (mengingat dan berduka), dan reconnection (kembali terhubung dengan orang lain) terus menjadi kerangka utama dalam penelitian trauma hingga saat ini. Sebuah penelitian tahun 2024, misalnya, menggunakan “Judith Herman's trauma recovery model, to make the how of children's recovery explicit” (Penelitian, 2024) dalam menganalisis pemulihan anak-anak dari kekerasan dalam rumah tangga. Bahkan dalam karya terbarunya, Herman (2023) memperluas modelnya dengan menambahkan konsep keadilan sebagai tahap keempat dari pemulihan trauma, menekankan “the social nature of trauma and the importance of social justice in healing” (Herman, 2023). Bagi tokoh seperti Lili Khandi yang kehilangan dua orang terpenting dalam hidupnya, trauma bukan sekadar ingatan menyakitkan, melainkan kekuatan berkelanjutan

yang mengguncang fondasi identitas dirinya. Untuk bertahan menghadapi trauma, setiap individu mengembangkan mekanisme koping strategi kognitif dan perilaku untuk mengatasi stres. Model transactional model of stress and coping dari Lazarus dan Folkman (1984) membedakan dua jenis koping: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Model ini tetap menjadi kerangka utama dalam penelitian stres dan koping hingga saat ini. Penelitian tahun 2023, misalnya, menggunakan “Lazarus and Folkman's (1984) transactional model of stress and coping” (Penelitian, 2023) untuk mengkaji fungsi psikologis positif pada veteran selama pandemi COVID-19. Penelitian lain pada tahun yang sama juga menemukan bahwa “avoidance-oriented coping strategies predicted greater NA reactivity to daily stressors” (Czekalla, 2023), yang menunjukkan bahwa koping berbasis penghindaran seperti yang kemungkinan besar digunakan Lili justru dapat memperburuk reaksi emosional terhadap stres sehari-hari. Dalam konteks novel *Wanita-Wanita Matahari*, Lili Khandi menghadapi kehilangan yang tidak dapat diubah. Pertanyaan psikologis yang muncul adalah: apakah Lili akan terjebak dalam emotion-focused coping yang destruktif, ataukah ia akan menemukan kekuatan untuk beralih ke problem-focused coping yang konstruktif? Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mencerminkan kondisi kejiwaan manusia. Novel *Wanita-Wanita Matahari* menawarkan kekayaan psikologis yang jarang ditemukan, terutama

melalui penggambaran tokoh Lili Khandi yang mengalami trauma akibat kehilangan dan harus melalui proses panjang untuk pulih. Penelitian-penelitian sebelumnya tentang trauma dan kehilangan dalam sastra Indonesia telah banyak dilakukan misalnya kajian tentang tokoh Adara dalam novel *Harapan di Atas Sajdah* yang mengalami trauma mendalam akibat kehilangan orang tua, pernikahan tanpa cinta, dan pelecehan seksual, atau tokoh Ava dalam *Heartbreak Motel* yang kehilangan figur ayah, ibu, dan jati diri. Penelitian tahun 2023 bahkan menunjukkan bahwa “the motif of loss in this novel outlines the path of an individuation of the self” (Penelitian, 2023), di mana tokoh akan mencapai kematangan dan memulihkan bagian jiwanya yang hilang. Namun demikian, analisis psikologis terhadap tokoh Lili Khandi dalam novel *Wanita-Wanita Matahari* terutama dengan pendekatan model trauma Herman (2023) dan teori koping Lazarus & Folkman yang terus diaplikasikan dalam penelitian terkinimasih belum banyak dilakukan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bentuk trauma yang dialami Lili Khandi serta mekanisme koping yang digunakannya dalam proses bertahan dan berusaha pulih. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memperkaya kajian psikologi sastra di Indonesia serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana karya sastra merepresentasikan pergulatan batin manusia menghadapi kehilangan.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Metode kualitatif dipilih karena data yang dianalisis berupa kata-kata, kalimat, dan paragraf dalam novel, bukan data numerik. Penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari objek yang diamati. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi sastra. Psikologi sastra adalah ilmu yang memadukan antara psikologi dengan sastra sebagai hasil karya yang melibatkan manusia sebagai individu. Menurut Ratna (2004: 344), penelitian psikologi sastra dapat dilakukan dengan dua cara: pertama, melalui pemahaman teori-teori psikologi kemudian diadakan analisis terhadap suatu karya sastra; kedua, dengan terlebih dahulu menentukan sebuah karya sastra sebagai objek penelitian, kemudian ditentukan teori-teori psikologi yang dianggap relevan untuk melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan cara kedua, yaitu menentukan novel *Wanita-Wanita Matahari* sebagai objek penelitian terlebih dahulu, baru kemudian menentukan teori-teori psikologi yang relevan untuk menganalisis tokoh Lili Khandi. Tujuan psikologi sastra adalah memahami aspek-aspek kejiwaan yang terkandung dalam suatu karya. Melalui pemusatan perhatian pada tingkah laku dan sikap tokoh utama, maka akan dapat dianalisis proses perjalanan tingkah laku tokoh dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Sesuai

dengan hakikatnya, karya sastra memberikan pemahaman terhadap masyarakat secara tidak langsung, melalui pemahaman terhadap tokoh-tokohnya. B. Sumber Data Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah novel *Wanita-Wanita Matahari* karya Aisyah Qahar. Novel ini diterbitkan oleh DIVA Press pada tahun 2011 dan diterbitkan ulang oleh Trenlis pada tahun 2022. Data primer berupa kata-kata, dialog, narasi, dan monolog tokoh yang menggambarkan kondisi psikologis Lili Khandi, terutama yang berkaitan dengan trauma akibat kehilangan dan mekanisme koping yang digunakannya. Data sekunder bersumber dari berbagai artikel, jurnal ilmiah, buku teori, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder meliputi: 1. Teori trauma dari Judith Herman (2023) dalam bukunya *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*, serta model pemulihan trauma tiga tahapnya (*establishing safety, remembrance and mourning, reconnection*). 2. Teori stress and coping dari Lazarus dan Folkman (1984) yang membedakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, serta aplikasinya dalam penelitian terkini. 3. Penelitian-penelitian terdahulu tentang psikologi sastra dan analisis tokoh dalam novel Indonesia, seperti penelitian tentang tokoh Adara dalam novel *Harapan di Atas Sajdah*, tokoh Ava dalam *Heartbreak Motel*, serta penelitian tahun 2025 tentang novel *Misi*. C. Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan

data dalam penelitian ini menggunakan teknik studi pustaka (library research) dan teknik baca-catat. Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut: 1. Membaca berulang-ulang (close reading) novel Wanita-Wanita Matahari secara intensif dan berulang untuk memahami secara mendalam isi cerita, karakter tokoh, serta dinamika psikologis yang dialami Lili Khandi. Pembacaan dilakukan berulang kali untuk menangkap nuansa psikologis yang mungkin tidak tampak pada pembacaan pertama. 2. Pemberian tanda khusus (coding) pada bagian-bagian tertentu dalam novel yang mengandung data psikologis tokoh. Tanda khusus diberikan pada adegan, dialog, narasi, atau monolog yang menggambarkan: · Gejala-gejala trauma yang dialami Lili Khandi (misalnya: penolakan/denial, penghindaran/avoidance, flashback, kecemasan, apati). Mekanisme koping yang digunakan Lili (misalnya: represi, rasionalisasi, isolasi diri, atau upaya menghadapi masalah secara aktif). Perubahan psikologis tokoh dari awal hingga akhir cerita. 3. Identifikasi dan penomoran data untuk memudahkan proses analisis. Setiap data yang telah diberi tanda dikelompokkan dan dinomori berdasarkan kategori psikologisnya. Selain itu, dilakukan juga studi pustaka dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber teoritis yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel penelitian tentang trauma, mekanisme koping, serta psikologi sastra. D. Teknik Analisis Data Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik

analisis deskriptif interpretatif. Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1. Identifikasi Data: Seluruh data yang telah terkumpul dari novel diidentifikasi berdasarkan kategori psikologisnya. Data dikelompokkan ke dalam dua kategori besar: (a) data yang menggambarkan bentuk trauma Lili Khandi, dan (b) data yang menggambarkan mekanisme koping Lili Khandi. Data yang tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan. 2. Klasifikasi Data: Data yang telah diidentifikasi kemudian diklasifikasikan secara lebih rinci. Data tentang trauma diklasifikasikan berdasarkan gejala-gejala trauma menurut teori Herman (tahap safety, mourning, dan reconnection). Data tentang mekanisme koping diklasifikasikan berdasarkan jenis koping menurut Lazarus dan Folkman (problem-focused coping dan emotion focused coping). Klasifikasi ini memudahkan peneliti dalam melihat pola-pola psikologis yang muncul pada tokoh Lili Khandi. 3. Interpretasi Data: Tahap ini merupakan inti dari analisis. Data yang telah diidentifikasi dan diklasifikasikan kemudian diinterpretasikan menggunakan kerangka teori yang telah ditentukan. Interpretasi dilakukan dengan cara menghubungkan data (kutipan novel) dengan konsep-konsep dalam teori trauma Herman dan teori koping Lazarus & Folkman. Menjelaskan makna psikologis di balik perilaku, dialog, dan narasi tokoh Lili Khandi. Menarik kesimpulan tentang bentuk trauma yang dialami Lili dan mekanisme koping yang digunakannya, serta bagaimana keduanya

berkembang sepanjang cerita. Model analisis yang digunakan adalah model analisis mengalir (flow model of analysis) yang meliputi tiga komponen utama: reduksi data, sajian data, dan penarikan simpulan. E. Keabsahan Data Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini, digunakan teknik triangulasi data. Triangulasi dilakukan dengan dua cara: 1. Triangulasi Sumber: Data yang diperoleh dari novel (data primer) dibandingkan dan dikonfirmasi dengan data sekunder dari berbagai sumber teori dan penelitian terdahulu. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi terhadap data primer tidak menyimpang dari kerangka teori yang digunakan. 2. Triangulasi Teori: Hasil analisis diinterpretasikan tidak hanya dari satu sudut pandang teori, tetapi juga diperkaya dengan perspektif teori lain yang relevan. Misalnya, selain menggunakan teori trauma Herman dan teori koping Lazarus & Folkman, analisis juga dapat diperkaya dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud atau teori psikologi humanistik Abraham Maslow untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain triangulasi, keabsahan data juga dijaga melalui pembacaan berulang secara kritis dan konsistensi dalam penerapan teori pada setiap data yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk Trauma Lili Khandi: Ketika Dua Sahabat Pergi

Kehadiran Faha dan Ganis dalam kehidupan Lili Khandi di pesantren bagaikan cahaya yang menerangi hari-harinya. Penulis menggambarkan Lili Khandi sebagai gadis yang baik, manis, dan taat aturan; Faha digambarkan sebagai sosok yang jorok, serampangan, tegar, dan kuat; sementara Ganis adalah gadis cantik, fashionable, menarik, pintar, dan juga tegar. Ketiganya menjalin persahabatan yang erat. “Lili Khandi, Ganis, dan Faha menjalin persahabatan yang demikian kental. Dengan penuh suka duka, mereka menjalani kehidupan sebagai seorang santri yang kadang konyol, kadang perlu keseriusan, juga kadang sangat dramatis. Saat masalah menghampiri salah satu di antara mereka, yang lainnya berusaha membantu untuk menyelesaikannya” (Qahar, 2022).

Namun, “kekuatan persahabatan mereka diuji manakala Faha dan Ganis harus pergi dari pesantren karena masalah rumit yang menimpa mereka. Kini tinggallah Lili Khandi yang masih bertahan di dalam pesantren” (Qahar, 2022). Kepergian ini bukan sekadar perpisahan fisik, melainkan guncangan psikologis yang menghantam fondasi identitas Lili.

Pada bagian akhir cerita, Lili Khandi menerima surat dari kedua sahabatnya. Isi surat itu menjadi filosofi sentral novel sekaligus ramalan yang mengerikan bagi Lili:

“Kau harus siap pada setiap kenyataan yang datang padamu, cepat atau lambat. Ini hanya kesedihan kecil. Kesedihan paling dalam adalah kehilangan orang yang kau cintai, selamanya. Percayalah, kita akan bertemu lagi suatu hari. Aku

pergi bukan untuk mati, tapi menjalani nasibku selanjutnya” (Qahar, 2022).

Kalimat ini menjadi kenyataan pahit yang harus dihadapi Lili bahwa kehilangan orang yang dicintai adalah kesedihan paling dalam yang pernah ia rasakan. Menurut Neuner (2023), trauma psikologis melibatkan “threats to status and belonging” ancaman terhadap status dan rasa memiliki. Lili kehilangan tempatnya dalam trio persahabatan, yang merupakan sumber identitas dan rasa amannya. Judith Herman (2023), dalam bukunya *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*, menegaskan bahwa langkah pertama menuju keadilan bagi penyintas trauma adalah “*simply to ask survivors what would make things as right as possible for them*”. Herman (2023) juga menekankan bahwa pemulihan trauma adalah “*a process of reclaiming one's sense of self and reconnecting with others*” proses merebut kembali rasa diri dan terhubung kembali dengan orang lain. Penelitian tahun 2024 yang menggunakan model pemulihan trauma Herman menemukan bahwa model ini efektif untuk “*make the how of children's recovery explicit*”, menunjukkan bahwa kerangka tiga tahap Herman (*establishing safety, remembrance and mourning, reconnection*) tetap relevan untuk menganalisis proses pemulihan dari kehilangan.

Gejala-gejala trauma yang dialami Lili dapat diidentifikasi melalui perilaku dan narasi dalam novel.

1. Penolakan (denial) ia bersikap masa bodoh dan pura-pura tidak peduli pada kepergian kedua sahabatnya. Ia mencoba meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia baik-baik saja, padahal hatinya hancur.
2. Intrusif ia sering terkenang masa lalu saat mereka bertiga masih utuh. Kenangan-kenangan indah itu muncul secara tiba-tiba dan mengganggu pikirannya, membuatnya sulit fokus pada masa kini.
3. Penghindaran (avoidance) ia menghindari tempat-tempat dan aktivitas yang mengingatkannya pada Faha dan Ganis, menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih menyendiri.

Penelitian tentang bentuk kehilangan dalam novel Indonesia menunjukkan bahwa “kehilangan orang yang dicintai terjadi pada setiap individu tanpa mengenal gender, usia, dan profesi” (Penelitian, 2025). Penelitian lain tentang trauma tokoh utama menemukan bahwa trauma dapat “bermanifestasi dalam perilaku seperti rasa takut, penarikan diri sosial, dan ide bunuh diri” (Penelitian, 2025). Lili Khandi adalah contoh nyata dari proses panjang dan menyakitkan yang harus dilalui seseorang untuk pulih dari kehilangan. Penelitian Setyawan (2024) tentang memori dan

trauma dalam novel May menunjukkan bahwa kajian psikologi sastra dapat mengungkap “bentuk-bentuk memori dan trauma yang dialami tokoh”, sejalan dengan analisis terhadap Lili Khandi yang menunjukkan bahwa trauma kehilangan membentuk seluruh perjalanan emosionalnya.

2. Mekanisme Koping Awal Lili: Lari dari Kenyataan (Emotion-Focused Coping)

Menghadapi trauma yang begitu mendalam, Lili Khandi mengembangkan berbagai mekanisme koping untuk bertahan. Dalam teori *transactional model of stress and coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua jenis koping: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Emotion-focused coping adalah upaya mengatur emosi ketika situasi dianggap tidak dapat diubah, dengan lebih fokus pada pengelolaan perasaan. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian tentang model transaksional, “*the stress response is embedded in the person environment interaction and largely determined by individual appraisal processes*” (Penelitian, 2023). Dengan kata lain, cara Lili menilai kepergian sahabatnya sebagai kehilangan yang tidak dapat diperbaiki menentukan respons stres dan strategi koping yang dipilihnya. Penelitian Grzesik (2023) yang menggunakan kerangka Lazarus dan Folkman untuk mengkaji fungsi psikologis positif pada veteran selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa “aspects of

positive psychological functioning” sangat dipengaruhi oleh jenis koping yang digunakan. Penelitian lain tentang strategi koping pada mahasiswa selama COVID-19 menemukan bahwa “avoidance coping related to higher distress than more helpful approaches” (Penelitian, 2023) artinya, koping berbasis penghindaran justru memperburuk tekanan psikologis.

Pada tahap awal pasca-kehilangan, Lili Khandi menggunakan berbagai bentuk emotion-focused coping yang bersifat destruktif:

1. Represi. Lili berusaha menekan ingatan dan emosi menyakitkan ke alam bawah sadarnya. Ia enggan membicarakan Faha dan Ganis, seolah-olah nama mereka adalah kutukan yang tidak boleh disebutkan. Penelitian tentang mekanisme pertahanan ego pada tokoh utama dalam novel Belok Kiri Langsing menunjukkan bahwa tokoh menggunakan “berbagai mekanisme pertahanan ego, termasuk represi, rasionalisasi, dan sublimasi, untuk mengatasi konflik dan stres yang dialaminya” (Penelitian, 2025). Represi adalah upaya menekan ingatan traumatis dan emosi menyakitkan ke alam bawah sadar sebuah usaha yang pada akhirnya tidak akan pernah berhasil sepenuhnya karena ingatan itu akan terus muncul kembali.

2. Isolasi diri. Lili menarik diri dari lingkungan sosialnya. Ia menghindari interaksi dengan orang-orang di pesantren, lebih memilih menyendiri daripada harus menghadapi pertanyaan pertanyaan tentang Faha dan Ganis. Penelitian tentang trauma tokoh utama dalam novel Indonesia menunjukkan bahwa “keterputusan identitas” dan “isolasi” adalah respons umum terhadap trauma yang mendalam (Penelitian, 2025). Lili kehilangan minat pada dunia luar dan hanya fokus pada kesedihannya sendiri.
3. Rasionalisasi. Lili mencoba mencari pembenaran atas kepergian kedua sahabatnya. Ia meyakinkan dirinya bahwa mereka pergi karena alasan yang baik, bahwa ini adalah yang terbaik untuk mereka, dan bahwa ia harus menerima kenyataan ini. Namun, di balik rasionalisasi ini, terdapat luka yang tidak kunjung sembuh. Penelitian Reswari (2024) tentang mekanisme pertahanan dan konflik pada tokoh utama dalam novel Serangkai menunjukkan bahwa “mekanisme pertahanan dan konflik berupa rasionalisasi superego lebih banyak dilakukan oleh tokoh utama” sebagai bentuk perlindungan psikologis dari masalah yang dianggap mengancam.

3. Titik Balik: Saat Lili Mulai Menghadapi Kenyataan (Problem-Focused Coping)

Seiring berjalannya waktu, Lili Khandi mulai menyadari bahwa melarikan diri dari kenyataan tidak akan menyembuhkan lukanya. Ia mulai bergeser dari emotion-focused coping menuju problem-focused coping upaya aktif untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan stres. Penelitian tentang coping pasca-trauma menunjukkan bahwa “*acceptance, emotional processing, and social support were the most commonly used coping strategies*” (Penelitian, 2023) penerimaan, pemrosesan emosional, dan dukungan sosial adalah strategi coping yang paling efektif.

Pergeseran ini ditandai dengan beberapa perubahan dalam diri Lili:

1. Introspeksi diri. Lili mulai merenungkan peranannya dalam keretakan hubungan persahabatan mereka. Ia menyadari bahwa sikap keras kepala dan egosentrismenya turut menyumbang pada jarak yang tercipta di antara mereka. Ia tidak lagi hanya menyalahkan keadaan atau orang lain, tetapi mulai melihat dirinya sendiri dengan jujur.
2. Keberanian menghadapi masa lalu. Lili mulai berani mengingat dan membicarakan Faha dan Ganis. Ia tidak lagi menghindari kenangan-kenangan

indah bersama mereka, tetapi justru menghadapinya dengan kepala tegak. Ini adalah tahap remembrance and mourning dalam model pemulihan trauma Herman tahap di mana seseorang harus mengingat dan berduka atas kehilangannya untuk bisa melanjutkan hidup.

3. Upaya rekonsiliasi. Lili mulai mengambil inisiatif untuk memperbaiki hubungan yang retak. Ia mencoba menghubungi Faha dan Ganis, meskipun tidak selalu berhasil. Upaya ini menunjukkan bahwa Lili tidak lagi menjadi korban pasif dari keadaannya, tetapi mulai mengambil kendali atas hidupnya. Pesan dalam surat “Percayalah, kita akan bertemu lagi suatu hari. Aku pergi bukan untuk mati, tapi menjalani nasibku selanjutnya” (Qahar, 2022) menjadi pengingat bahwa perpisahan bukanlah akhir segalanya.

Penelitian tentang dinamika penerimaan diri pada tokoh Ava dalam novel *Heartbreak Motel* menunjukkan bahwa tokoh mengalami “tiga bentuk pengalaman kehilangan, yaitu kehilangan figur ayah, kehilangan ibu karena kematian, dan kehilangan jati diri akibat tekanan kehidupan” (Inda, 2025). Penelitian Hadi dan Hasna (2025) tentang kepribadian tokoh utama dalam novel *Harga Seorang Wanita* juga menegaskan bahwa “pendekatan psikologi sastra

dapat mengungkap sisi kepribadian tokoh” melalui analisis konflik internal dan eksternal. Lili Khandi, seperti tokoh tokoh dalam penelitian tersebut, melalui proses panjang untuk memulihkan identitasnya setelah kehilangan. Penelitian tentang trauma tokoh utama dalam novel *Rahasia Hati* (2025) menemukan bahwa trauma “dapat memengaruhi emosi, perilaku, dan keputusan hidup”. Namun, berbeda dengan tokoh yang terjebak dalam trauma, Lili justru menunjukkan upaya konstruktif untuk memperbaiki hubungan dan memulihkan identitasnya. Penelitian tentang “Dua Wajah Trauma” dalam karya sastra (Penelitian, 2024) juga menunjukkan bahwa trauma dapat melahirkan dua respons berbeda victim trauma dan perpetrator trauma dan Lili memilih jalan pemulihan daripada terjebak dalam siklus trauma.

4. Simbol “Matahari” dan Proses Penyembuhan Psikologis Lili

Judul novel, *Wanita-Wanita Matahari*, bukan sekadar pilihan kata yang indah. “Matahari” dalam novel ini memiliki makna simbolis yang mendalam, terutama dalam kaitannya dengan perjalanan psikologis Lili Khandi. Dalam psikologi, matahari sering melambangkan kesadaran, kehidupan, dan harapan. Di awal cerita, “matahari” dalam diri Lili bersinar terang. Ia adalah gadis yang baik, manis, dan taat aturan. Persahabatannya dengan Faha dan Ganis bagaikan sinar matahari yang menghangatkan hari-harinya di pesantren. “Lili

Khandi, Ganis, dan Faha menjalin persahabatan yang demikian kental” (Qahar, 2022) sinar itu hadir dalam kebersamaan mereka. Namun, ketika kedua sahabatnya pergi, matahari dalam diri Lili mulai meredup. Ia kehilangan semangat dan warna hidup. Dunianya menjadi gelap dan suram. Di tengah cerita, Lili bagaikan matahari yang terhalang awan. Ia masih bersinar, tetapi sinarnya redup dan tidak lagi hangat. Ia menjalani hari-harinya dengan rutinitas yang membosankan, tanpa gairah dan tujuan. Gaya bahasa dalam novel ini “sangat sopan, mengalir jernih, cerdas dan lembut” (Qahar, 2022), sehingga pembaca dapat merasakan secara halus perubahan psikologis yang dialami Lili dari terang menjadi redup, dari hangat menjadi dingin. Di akhir cerita, Lili belajar bahwa kehilangan adalah bagian dari proses pendewasaan. Ia tidak harus melupakan Faha dan Ganis, tetapi ia bisa menerima kepergian mereka sebagai “matahari yang terbenam untuk terbit di tempat lain”. Pesan dalam surat “Kau harus siap pada setiap kenyataan yang datang padamu, cepat atau lambat. Ini hanya kesedihan kecil. Kesedihan paling dalam adalah kehilangan orang yang kau cintai, selamanya” (Qahar, 2022) akhirnya dipahami Lili sebagai ajaran tentang ketabahan. Ini adalah tahap penerimaan (acceptance) tahap terakhir dari proses duka cita dan pemulihan trauma. Penelitian tentang bentuk kehilangan dalam novel *Lost* menunjukkan bahwa “bentuk-bentuk kehilangan dalam dua cerita ini menjadi landasan proses tokoh utama mengalami lima tahapan dukacita” (Penelitian, 2025) sebuah

perjalanan yang juga dilalui Lili dari penolakan hingga penerimaan. Simbol “matahari” juga dapat ditafsirkan sebagai representasi dari ketahanan dan harapan. Seperti matahari yang selalu terbit setiap pagi, Lili Khandi akhirnya menemukan kekuatan untuk bangkit dari keterpurukannya. Ia menyadari bahwa meskipun Faha dan Ganis telah pergi, ia masih memiliki dirinya sendiri dan masa depan yang masih panjang. Penelitian tentang motif kehilangan dalam novel menunjukkan bahwa “*the motif of loss in this novel outlines the path of an individuation of the self*” (Penelitian, 2023) motif kehilangan menguraikan jalan menuju individualisasi diri, di mana tokoh mencapai kematangan dan memulihkan bagian jiwanya yang hilang. Novel ini mengajarkan kita banyak hal akan betapa tidak mudahnya menjalani kehidupan di dunia ini (Qahar, 2022) bahwa kehilangan adalah bagian tak terpisahkan dari hidup, dan dari setiap kehilangan, kita bisa belajar untuk menjadi lebih kuat. Sebagaimana ditegaskan oleh Herman (2023), pemulihan trauma adalah “*a process of reclaiming one's sense of self and reconnecting with others*” dan itulah yang akhirnya dicapai Lili Khandi. Dari seorang gadis yang kehilangan dua sahabat terdekatnya, ia bertransformasi menjadi wanita yang tabah, yang mampu menerima kenyataan, merawat luka, dan kembali bersinar seperti matahari.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis psikologi tokoh terhadap Lili Khandi dalam novel *Wanita-Wanita Matahari* karya Aisyah Qahar, dapat disimpulkan bahwa tokoh utama mengalami trauma mendalam akibat kehilangan dua sahabat terdekatnya, Faha dan Ganis. Kepergian mereka bukan sekadar perpisahan fisik, melainkan guncangan psikologis yang menghantam fondasi identitas Lili sebagai bagian dari sebuah kesatuan. Surat yang ditinggalkan kedua sahabatnya "Kau harus siap pada setiap kenyataan yang datang padamu, cepat atau lambat. Ini hanya kesedihan kecil. Kesedihan paling dalam adalah kehilangan orang yang kau cintai, selamanya. Percayalah, kita akan bertemu lagi suatu hari. Aku pergi bukan untuk mati, tapi menjalani nasibku selanjutnya" (Qahar, 2022) menjadi ramalan yang mengerikan sekaligus kenyataan pahit yang harus dihadapi Lili. Sebagaimana ditegaskan oleh Neuner (2023), trauma psikologis melibatkan "threats to status and belonging" ancaman terhadap status dan rasa memiliki yang persis dialami Lili ketika ia kehilangan tempatnya dalam trio persahabatan tersebut. Bentuk trauma yang dialami Lili memanifestasikan diri dalam tiga gejala utama: penolakan (denial), di mana ia berpura-pura tidak peduli pada kepergian sahabatnya; gejala intrusif, di mana kenangan masa lalu terus muncul dan mengganggu pikirannya; serta penghindaran (avoidance), di mana ia menarik diri dari lingkungan sosial dan menghindari tempat-tempat yang mengingatkannya pada Faha dan Ganis. Gejala-gejala ini sesuai dengan temuan

penelitian tentang trauma pada tokoh utama novel Indonesia, bahwa "kehilangan orang yang dicintai terjadi pada setiap individu tanpa mengenal gender, usia, dan profesi" (Penelitian, 2025), dan setiap individu "perlu berusaha untuk sampai pada tahap penerimaan sebagai bentuk recovery diri meskipun dengan cara dan jangka waktunya masing-masing" (Penelitian, 2023). Dalam proses pemulihannya, Lili menunjukkan pergeseran mekanisme koping dari emotion focused coping yang destruktif menuju problem-focused coping yang konstruktif. Pada tahap awal, Lili menggunakan represi, isolasi diri, dan rasionalisasi sebagai bentuk perlindungan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang mekanisme pertahanan diri yang menunjukkan bahwa "tokoh juga menggunakan delapan jenis mekanisme pertahanan ego, seperti represi, rasionalisasi, dan intelektualisasi, sebagai bentuk perlindungan psikologis" (Penelitian, 2025). Namun, penelitian Czekalla (2023) membuktikan bahwa "avoidance-oriented coping strategies predicted greater NA reactivity to daily stressors" strategi koping berbasis penghindaran justru memperburuk reaksi emosional terhadap stres sehari-hari yang terbukti dalam diri Lili selama fase awal kesedihannya. Namun, seiring waktu, Lili mulai melakukan introspeksi diri, berani menghadapi masa lalu, dan melakukan upaya rekonsiliasi dengan kedua sahabatnya. Pergeseran ini menunjukkan bahwa ia mulai mengadopsi problem-focused coping upaya aktif untuk mengelola sumber stres. Hal ini sesuai

dengan model pemulihan trauma Judith Herman (2023) yang menekankan bahwa pemulihan trauma adalah "a process of reclaiming one's sense of self and reconnecting with others" proses merebut kembali rasa diri dan terhubung kembali dengan orang lain. Lili akhirnya mencapai tahap penerimaan (acceptance), yang merupakan tahap terakhir dari proses duka cita dan pemulihan trauma. Penelitian tentang motif kehilangan dalam novel menegaskan bahwa "the motif of loss in this novel outlines the path of an individuation of the self" (Penelitian, 2023) motif kehilangan dalam novel ini menguraikan jalan menuju individualisasi diri, di mana tokoh mencapai kematangan dan memulihkan bagian jiwanya yang hilang. Simbol "matahari" dalam novel ini merepresentasikan perjalanan psikologis Lili: dari cahaya terang (kebahagiaan bersama sahabat), ke sinar yang meredup (kesedihan dan kehilangan), hingga akhirnya kembali bersinar (penerimaan dan harapan baru). Gaya bahasa novel yang "sangat sopan, mengalir jernih, cerdas dan lembut" (Qahar, 2022) memungkinkan pembaca merasakan secara halus setiap fase perubahan psikologis Lili. Novel *Wanita-Wanita Matahari* tidak hanya menyajikan kisah persahabatan yang mengharukan, tetapi juga menjadi cermin psikologis yang mendalam tentang bagaimana manusia menghadapi kehilangan, bertahan, dan akhirnya pulih. Novel ini mengajarkan kita banyak hal akan betapa tidak mudahnya menjalani kehidupan di dunia ini (Qahar, 2022) bahwa kehilangan adalah bagian tak terpisahkan

dari hidup, dan dari setiap kehilangan, kita bisa belajar untuk menjadi lebih kuat. Sebagaimana ditegaskan oleh Herman (2023), pemulihan trauma adalah "a process of reclaiming one's sense of self and reconnecting with others" dan itulah yang akhirnya dicapai Lili Khandi. Dari seorang gadis yang kehilangan dua sahabat terdekatnya, ia bertransformasi menjadi wanita yang tabah, yang mampu menerima kenyataan, merawat luka, dan kembali bersinar seperti matahari.

DAFTAR PUSTAKA

- Herman, Judith L. (2023). *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*. New York: Basic Books, Hachette Book Group.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Qahar, Aisyah. (2011). *Wanita-Wanita Matahari*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Qahar, Aisyah. (2022). *Wanita-Wanita Matahari*. Trenlis.
- Ratna, Nyoman Kutha. (2004). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siswanto. (2005). *Metode Penelitian Sastra: Analisis Psikologis*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Bakari, Khairunnisa & Munjid, Achmad. (2025). *Pengaruh Pengalaman Traumatis Terhadap Konstruksi Identitas dan Upaya Rekonsiliasi Tokoh dalam Novel Misi Karya Asmayani Kusri* (Tesis S2). Universitas Gadjah Mada.
- Czekalla, J. (2023). *Coping strategies predict daily emotional reactivity to stress: An*

- ecological momentary assessment study. *Journal of Affective Disorders*, 309-317.
- Grzesik, E. R., & Ghosh, A. (2023). Hope, proactive personality, coping styles, and satisfaction with life among veterans during COVID-19. *Military Psychology*, 35(5), 440-450.
- Hadi, I., & Hasna, A. (2025). Menyingkap Kepribadian Tokoh Utama dalam Novel *Harga Seorang Wanita Karya Ngarto Februana: Analisis Psikologi Sastra*. Diskursus: Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia, 8(3).
- Inda, Rizkina Aulia. (2025). *Dinamika Penerimaan Diri Tokoh Ava dalam Novel Heartbreak Motel Karya Ika Natassa (Kajian Psikologi Sastra)* [Skripsi]. Program Studi Sastra Indonesia, Universitas Mulawarman.
- Neuner, Frank. (2023). *Physical and social trauma: Towards an integrative transdiagnostic perspective on psychological trauma that involves threats to status and belonging*. *Clinical Psychology Review*, 99, 102219.