

Ekologi Sosial dan Psikologis dalam Novel Kamu Gak Sendiri: Kajian Ekologi Sastra terhadap Krisis Relasi Masyarakat Urban

Umrah ^{1*}, Usman Pahar ², Aslan Abidin ³

^{1, 2, 3} Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Indonesia

* 250001301043@student.unm.ac.id

Abstract

Urgensi penelitian ini adalah mengungkap keterkaitan antara krisis psikologis individu dan dinamika relasi sosial masyarakat urban yang direpresentasikan dalam novel Kamu Gak Sendiri melalui perspektif ekologi sastra. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji representasi krisis batin individu dalam novel Kamu Gak Sendiri karya Syahid Muhammad melalui pendekatan ekologi sastra. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa pembacaan secara mendalam (*close reading*) dan teknik pencatatan. Data penelitian berupa kutipan kata, frasa, kalimat, dan paragraf yang merepresentasikan pengalaman psikologis para tokoh dalam novel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis batin para tokoh termanifestasi dalam beberapa bentuk, yaitu perasaan menjadi beban bagi orang lain, kecemasan terhadap penilaian sosial (*overthinking*), kecemasan yang mendominasi dan membatasi tindakan, kelelahan eksistensial yang memunculkan keinginan untuk menyerah, serta penerimaan terhadap realitas kehidupan sebagai proses penyembuhan batin. Temuan ini menunjukkan bahwa krisis psikologis yang dialami para tokoh tidak hanya berkaitan dengan kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika hubungan sosial dalam masyarakat modern. Dengan demikian, novel Kamu Gak Sendiri menggambarkan bahwa kondisi psikologis individu memiliki keterkaitan yang erat dengan keseimbangan ekosistem sosial yang memengaruhi dan membentuk kehidupan manusia.

Keywords: *Literary Ecology, Crisis in Social Relations, The Novel "Kamu Gak Sendiri"*

Introduction

Syahid Muhammad merupakan salah satu penulis kontemporer Indonesia yang dikenal melalui karya-karya yang banyak mengangkat tema kesehatan mental, relasi antarmanusia, dan dinamika psikologis masyarakat modern. Karya sastra pada dasarnya merupakan representasi dari realitas kehidupan manusia yang terjadi dalam masyarakat (Pamungkas et al., 2022; Nensilanti et al., 2026). Melalui karya sastra, pengarang sering menghadirkan berbagai pengalaman emosional dan sosial yang berkaitan dengan kehidupan individu di tengah lingkungannya (Hartati & Karim, 2024). Dalam ranah sastra kontemporer, karya sastra tidak semata-mata menjadi wadah ekspresi artistik, melainkan juga berperan sebagai media untuk merefleksikan berbagai persoalan sosial yang dialami manusia (Abimubarok et al., 2024). Sejalan dengan itu studi terdahulu menyatakan bahwa kritik sastra bertujuan untuk menilai karya dengan mempertimbangkan aspek struktur, nilai estetika, serta relevansi sosialnya (Wellek & Warren, 1956).

Salah satu karya Syahid Muhammad yang cukup dikenal oleh pembaca adalah novel "Kamu Gak Sendiri" yang terbit pada tahun 2020. Novel ini mengangkat persoalan kesehatan mental, keterasingan individu, serta hubungan antarmanusia dalam kehidupan masyarakat modern.

Melalui tokoh-tokohnya, Syahid Muhammad menggambarkan pengalaman emosional manusia yang berhadapan dengan tekanan sosial, relasi yang tidak harmonis, serta perasaan terisolasi di tengah lingkungan sosialnya. Narasi dalam novel ini tidak hanya berfokus pada konflik personal tokoh, tetapi juga memperlihatkan bagaimana lingkungan sosial turut memengaruhi kondisi psikologis individu (Arsyad et al., 2026). Fenomena kesepian dan keterasingan individu dalam masyarakat modern menjadi isu yang semakin relevan dalam berbagai kajian sosial dan budaya.

Kehidupan masyarakat modern yang semakin kompleks sering kali melahirkan relasi sosial yang rapuh dan kurang memberikan dukungan emosional bagi individu. Relasi sosial menjadi rapuh karena hanya dibangun berdasarkan siapa yang pantas dipahami, bukan pada prinsip timbal balik yang adil (Hutabarat & Pangaribuan, 2025). Hal ini sejalan dengan pandangan terdahulu yang menyatakan bahwa dalam masyarakat modern (*liquid society*), hubungan sosial cenderung rapuh dan tidak stabil karena lemahnya komitmen timbal balik antarindividu (Carballo & Fonseca, 2023). Karya sastra dapat juga dipakai menjadi sarana untuk mengekspresikan jiwa pengarang dan menggambarkan kondisi sosial yang terjadi di masyarakat (Sasmika et al., 2022). Sastra sebagai representasi kehidupan manusia dapat menjadi medium untuk merefleksikan persoalan tersebut karena karya sastra sering menghadirkan hubungan antara individu dan lingkungan yang membentuk pengalaman hidup tokoh.

Kajian sastra, hubungan antara manusia dan lingkungan dapat dianalisis melalui pendekatan ekokritik. Ekokritik merupakan kajian yang mempelajari hubungan antara sastra dan lingkungan serta bagaimana karya sastra merepresentasikan relasi manusia dengan lingkungannya. Dalam perkembangannya, pendekatan ini tidak hanya menyoroti hubungan manusia dengan alam, tetapi juga hubungan manusia dengan lingkungan sosial yang membentuk pengalaman hidup individu. Dalam kajian sastra Indonesia, pendekatan ini dikenal pula sebagai ekologi sastra yang memandang karya sastra sebagai refleksi hubungan manusia dengan lingkungannya secara menyeluruh, baik lingkungan alam maupun lingkungan sosial.

Seiring perkembangan kajian sastra, ekokritik mengalami perluasan perspektif. Studi terdahulu menjelaskan bahwa ekokritik dalam sastra Indonesia tidak hanya berfokus pada isu kerusakan alam, tetapi juga pada keberpihakan sastra terhadap lingkungan sebagai ruang hidup manusia (Dewi, 2016). Lingkungan dalam karya sastra dengan demikian dapat dimaknai secara lebih luas, meliputi lingkungan alam, sosial, dan budaya yang memengaruhi kehidupan manusia. Studi lainnya juga menegaskan bahwa ekokritik dalam perkembangan kajian sastra bergerak dari pembacaan yang berpusat pada alam menuju pemaknaan yang lebih kompleks, termasuk relasi sosial dan budaya yang membentuk kesadaran ekologis (Akmaliyah & Khomisah, 2020).

Pandangan tersebut sejalan dengan gagasan terdahulu yang menyatakan bahwa paradigma ekologi dalam kajian sastra menuntut pembacaan yang melihat keterkaitan antara individu dan sistem kehidupan yang lebih luas (Kaswadi, 2015). Dalam perspektif ini, manusia dipahami sebagai bagian dari ekosistem yang saling bergantung, sehingga ketidakharmonisan dalam relasi sosial dapat dipahami sebagai gangguan terhadap keseimbangan ekologi kehidupan manusia. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan ekokritik dapat digunakan untuk mengkaji hubungan antara tokoh dan lingkungannya dalam karya sastra.

Penelitian terdahulu misalnya menunjukkan bahwa relasi antartokoh dan lingkungan alam dalam novel dapat merepresentasikan kesadaran ekologis dalam kehidupan manusia (Nur et al., 2024). Penelitian lain yang berjudul "Relasi Manusia dengan Alam dalam Novel Senja & Pagi Karya Alffy Rev dan Linka Angelia (Sebuah Kajian Ekologi Sastra)" juga menunjukkan bahwa hubungan manusia dengan lingkungan dalam karya sastra mencerminkan keterkaitan antara kehidupan manusia dan alam sebagai bagian dari sistem ekologis (Pratama et al., 2022).

Selain itu, pendekatan ekokritik juga memiliki relevansi dalam konteks pendidikan sastra karena dapat menjadi media untuk menumbuhkan kesadaran lingkungan dan nilai-nilai kearifan lokal dalam pembelajaran (Jafar et al., 2025). Berdasarkan perspektif tersebut, novel “Kamu Gak Sendiri” karya Syahid Muhammad menarik untuk dikaji karena merepresentasikan dinamika hubungan manusia dalam lingkungan sosial modern. Novel ini tidak hanya menggambarkan pengalaman personal tokohnya, tetapi juga memperlihatkan bagaimana kondisi sosial dapat memengaruhi kesehatan mental dan relasi antarindividu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi ekologi sosial dalam novel “Kamu Gak Sendiri” karya Syahid Muhammad.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan ekologi sastra untuk menganalisis keterkaitan antara ekologi sosial dan kondisi psikologis tokoh dalam novel Kamu Gak Sendiri. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji aspek psikologi sastra atau konflik tokoh secara terpisah, penelitian ini memandang krisis batin sebagai bagian dari ketidakseimbangan relasi sosial dalam ekosistem masyarakat urban, sehingga memberikan perspektif baru mengenai hubungan timbal balik antara individu, lingkungan sosial, dan kesehatan psikologis dalam karya sastra

Method

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan ekologi sastra (ekokritik). Metode kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ekologi sastra dalam penelitian ini digunakan untuk membedah krisis hubungan, keterasingan, dan dinamika relasi sosial tokoh dalam novel “Kamu Gak Sendiri” karya Syahid Muhammad sebagai representasi ketidakseimbangan ekosistem sosial dalam kehidupan masyarakat modern. Pendekatan ini diperkuat oleh gagasan Cheryll Glotfelty yang memandang teks sastra sebagai medium refleksi hubungan antara manusia dan lingkungannya (Glotfelty & Fromm, 1996). Data penelitian ini berupa kutipan teks dari novel “Kamu Gak Sendiri” melalui teknik baca dan catat secara intensif serta studi dokumentasi (Sugiyono, 2017). Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif melalui tahap kondensasi data, penyajian data deskriptif, hingga penarikan kesimpulan melalui proses interpretasi untuk memahami krisis relasi sosial sebagai bagian dari gangguan keseimbangan ekologi sosial dalam karya tersebut.

Results

Penelitian ini menganalisis representasi krisis kesehatan mental dalam novel “Kamu Gak Sendiri” karya Syahid Muhammad melalui perspektif ekologi sosial. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan lima bentuk representasi krisis psikologis dan ekosistem sosial, yaitu disfungsi ekosistem sosial dan alienasi individu, kecemasan terhadap penilaian sosial (*overthinking*), polusi psikologis dan agresi interaksi (*posesivitas* kecemasan), kelelahan eksistensial, serta restorasi ekologi dan rekoneksi kemanusiaan.

Disfungsi Ekosistem Sosial dan Alienasi Individu

Konsep disfungsi ekosistem sosial dan alienasi individu dalam novel “Kamu Gak Sendiri” merujuk pada kondisi ketika lingkungan sosial tidak lagi menjalankan fungsinya sebagai ruang dukungan dan solidaritas, sehingga individu mengalami keterasingan dalam relasi sosial maupun dalam dirinya sendiri. Dalam konteks ini, individu merasa tidak diterima secara utuh karena kerentanan emosional yang dimilikinya dianggap mengganggu kenyamanan sosial.

Data 1

"Ngelihat diri cuma jadi sumber beban. Orang-orang gak pengen saya punya masalah, mereka cuma pengen bisa seneng-seneng aja" (Syahid, 2020:28).

Data 2

"Sering kali aku merasa jahat karena aku bisa sangat membenci seseorang karena perlakuannya yang membuatku tersinggung, atau merasa terkutuk kenapa aku sering dikelilingi orang-orang yang senang merundung" (Syahid, 2020:49).

Kedua data tersebut menunjukkan pengalaman psikologis tokoh yang merasa tidak diterima secara utuh oleh lingkungan sosialnya. Pada data 1, kata "sumber beban" menjadi tanda yang merepresentasikan rendahnya penghargaan diri tokoh akibat relasi sosial yang tidak memberikan ruang bagi kerentanan emosional. Tokoh merasa keberadaannya dianggap mengganggu kenyamanan sosial sehingga memandang dirinya sebagai pihak yang tidak layak diterima.

Selaras dengan data sebelumnya, data 2 menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang penuh perundungan turut membentuk rasa keterasingan tokoh. Kata "dikelilingi orang-orang yang senang merundung" menjadi tanda adanya hubungan sosial yang tidak sehat dan menimbulkan tekanan psikologis. Tokoh tidak hanya mengalami luka emosional akibat perlakuan orang lain, tetapi juga mulai membenci dirinya sendiri sebagai akibat dari tekanan sosial yang terus berlangsung.

Tanda-tanda tersebut menunjukkan adanya relasi antara pengalaman sosial dan kondisi psikologis tokoh. Lingkungan sosial yang seharusnya menjadi ruang perlindungan justru berubah menjadi sumber tekanan emosional. Kondisi tersebut mencerminkan disfungsi ekologi sosial, yaitu ketika hubungan antarmanusia tidak lagi berjalan secara seimbang dan saling mendukung. Akibatnya, tokoh mengalami alienasi sosial dan emosional yang membuatnya merasa terasing dari lingkungan maupun dirinya sendiri.

Kecemasan terhadap Penilaian Sosial (Overthinking)

Kecemasan terhadap penilaian sosial atau overthinking dalam novel "Kamu Gak Sendiri" merupakan bentuk krisis batin yang muncul akibat ketakutan akan penilaian orang lain. Hal ini merupakan bentuk ketidakteraturan ekosistem sosial masyarakat modern yang cenderung menuntut kesempurnaan dan sarat perbandingan. Kondisi tersebut menunjukkan minimnya ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri secara autentik.

Data 3

"Tiap malem nanya... Kok dia gak keliatan seneng? Eh, dia marah gak ya? Omongan tadi nyakitin dia gak ya?" (Syahid, 2020:55)

Data 3 menunjukkan adanya proses refleksi berulang yang dialami tokoh setelah melakukan interaksi sosial. Rangkaian pertanyaan yang muncul secara terus-menerus memperlihatkan kecemasan tokoh terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain. Dalam perspektif semiotika Peirce, penggunaan kalimat tanya secara berulang menjadi tanda dari ketidakpastian emosional dan rasa takut terhadap penolakan sosial. Tokoh terus mengevaluasi ucapan dan tindakannya karena khawatir telah menyakiti orang lain atau merusak hubungan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang tidak memberikan rasa aman emosional dapat memicu overthinking dalam diri individu.

Data 4

“Sering aku khawatir dan berpikir terus-terusan, “Apa mereka juga melakukan itu padaku?” (Syahid, 2020:30)

Selaras dengan data sebelumnya, data 4 memperlihatkan bahwa tokoh hidup dalam rasa curiga dan ketakutan terhadap kemungkinan perlakuan negatif dari lingkungan sosialnya. Frasa “berpikir terus-terusan” menjadi tanda dari pola pikir repetitif yang membuat tokoh terus membayangkan kemungkinan buruk dalam relasi sosialnya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan sosial tidak selalu hadir dalam bentuk tindakan nyata, tetapi juga melalui ketakutan terhadap penilaian sosial yang terus hidup dalam pikiran individu. Tokoh akhirnya merasa harus selalu berhati-hati dan mengontrol dirinya dalam setiap interaksi sosial. Dengan demikian, overthinking dalam novel ini merepresentasikan bentuk kecemasan sosial yang lahir akibat relasi sosial yang tidak stabil dan minim rasa aman emosional.

Polusi Psikologis dan Agresi Interaksi (Posesivitas Kecemasan)

Polusi psikologis dan agresi interaksi (posesivitas kecemasan) merujuk pada kondisi lingkungan sosial yang penuh tekanan, kritik, atau energi negatif sehingga memicu kecemasan berlebihan. Dalam situasi ini, kecemasan tidak hanya dirasakan secara internal, tetapi juga diekspresikan melalui perilaku agresif dalam hubungan sosial, seperti sikap posesif ataupun takut kehilangan orang lain. Posesivitas tersebut berakar dari rasa tidak aman dan ketakutan ditinggalkan, sehingga individu berusaha mempertahankan hubungan secara berlebihan, meskipun dapat merusak kualitas interaksi itu sendiri.

Data 5

“Cemas tuh posesif banget. Lagi mau bangun, bilang “bangun juga ngapain?” Lagi mau usaha, bilang “jangan, nanti kalo gagal malah makin sedih, makin hancur” (Syahid, 2020:97)

Data 5 menunjukkan kecemasan sebagai sesuatu yang memiliki kuasa terhadap diri tokoh. Ungkapan “cemas tuh posesif banget” menjadi tanda yang menggambarkan kecemasan bukan sekadar emosi, tetapi sebagai kekuatan yang seolah-olah mengontrol tindakan dan pilihan hidup tokoh. Kata “posesif” biasanya digunakan dalam hubungan sosial untuk menggambarkan sikap yang membatasi kebebasan seseorang. Dalam kutipan tersebut, kecemasan diposisikan seperti sosok yang mengekang dan tidak memberikan ruang bagi tokoh untuk bergerak secara bebas.

Data 6

“... kenapa cuma saya yang ngerasa takut? Ada orang yang takut juga gak sih?...” (Syahid, 2020:70)

Sejalan dengan data 6 yang menunjukkan kecemasan menguasai cara berpikir tokoh dan memengaruhi hubungan dirinya dengan lingkungan sosial. Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh merasa ketakutannya tidak dipahami oleh orang lain sehingga muncul perasaan terasing dalam menghadapi kecemasan yang dialaminya. Kutipan “cuma saya yang ngerasa takut” dan “ada orang yang takut juga gak sih?” menjadi tanda dari rasa kesepian psikologis dan kebutuhan akan validasi emosional. Tokoh mempertanyakan apakah ketakutan yang dialaminya juga dirasakan oleh orang lain, menunjukkan adanya keinginan untuk merasa dipahami dan diterima secara emosional.

Kedua data tersebut menunjukkan adanya gangguan keseimbangan relasi antara individu dan lingkungan sosialnya. Individu yang hidup dalam tekanan sosial cenderung mengalami

polusi psikologis, yaitu masuknya energi negatif yang memengaruhi cara individu memandang dirinya, orang lain, dan realitas sosial di sekitarnya. Akibatnya, kecemasan berkembang menjadi kekuatan yang mengontrol tindakan, membatasi interaksi sosial, dan menimbulkan rasa terasing dalam diri individu. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional tokoh, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan sosial yang dimilikinya.

Kelelahan Eksistensial

Kelelahan eksistensial merujuk pada kondisi ketika tokoh merasa lelah atau keinginan menyerah secara mendalam, bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara mental dan makna hidup. Tokoh mulai mempertanyakan tujuan, arah, dan nilai dari apa yang dijalani, sehingga muncul perasaan hampa, putus asa, dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan usaha. Dalam keadaan ini, keinginan menyerah hadir sebagai respons terhadap tekanan yang berlangsung terus-menerus dan ketidakmampuan dalam menemukan dukungan emosional yang memadai.

Data 7

"Ah, kayanya nyerah aja! Saya bisanya apa sih?" (Syahid, 2020:55)

Data 7 menunjukkan kondisi batin tokoh yang berada pada titik kelelahan emosional dan kehilangan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Ungkapan "nyerah aja" menjadi tanda yang memperlihatkan adanya dorongan untuk menghentikan segala usaha yang selama ini dilakukan. Kalimat tersebut tidak hanya menunjukkan rasa lelah, tetapi juga menggambarkan keadaan mental ketika tokoh mulai meragukan nilai dan kemampuan dirinya.

Representasi dalam kutipan "Saya bisanya apa sih?" menjadi tanda dari rendahnya penghargaan diri tokoh. Pertanyaan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh mulai kehilangan keyakinan terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi tekanan hidup. Penggunaan kalimat tanya menunjukkan adanya krisis batin yang membuat tokoh tidak lagi mampu melihat potensi diri. Tanda munculnya kelelahan eksistensial, yaitu kondisi ketika individu tidak lagi memiliki energi mental untuk terus bertahan menghadapi realitas hidupnya. Tokoh mengalami kelelahan bukan hanya secara emosional, tetapi juga dalam memaknai keberadaan dirinya.

Data 8

"Aku lelah! rasanya aku tidak diperbolehkan tidak baik-baik saja" (Syahid, 2020:107)

Selaras dengan data sebelumnya yang menunjukkan kelelahan mental muncul akibat tekanan sosial dan emosional yang berkepanjangan. Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa tokoh merasa dirinya dituntut untuk selalu tampak kuat dan baik-baik saja di hadapan lingkungan sosialnya. Kutipan "tidak diperbolehkan tidak baik-baik saja" menjadi tanda adanya tekanan sosial yang menuntut individu untuk selalu terlihat stabil secara emosional. Tokoh merasa bahwa menunjukkan rasa lelah atau kesedihan merupakan sesuatu yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Tekanan sosial ini membuat tokoh merasa tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan kondisi dirinya secara jujur. Kedua data tersebut merepresentasikan tokoh mengalami kelelahan eksistensial ketika kehilangan energi mental dan makna hidup akibat tekanan sosial serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya.

Restorasi Ekologi dan Rekoneksi Kemanusiaan

Restorasi ekologi dan rekoneksi kemanusiaan merujuk pada proses pemulihan keseimbangan diri dengan cara menerima kenyataan hidup secara sadar dan terbuka. Dalam kondisi ini, tokoh tidak lagi melawan keadaan yang tidak dapat dikendalikan, melainkan belajar

memahami, mengikhlaskan, dan berdamai dengan realitas yang dihadapi. Penerimaan tersebut menjadi titik awal untuk membangun kembali hubungan yang sehat, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan, sehingga tokoh mampu menemukan kembali makna, ketenangan, dan arah hidup yang lebih utuh.

Data 9

"Yang udah terjadi... gabisa dibuang. Jadi harus diapain? Diterima. Yah diterima" (Syahid, 2020:86)

Data 10

".... sekarang kamu punya kemampuan mengerti, menerima. Hatimu lebih besar, lebih matang, lebih terlatih... tenang kamu gak hancur, kamu lagi terbentuk jadi hebat, jadi hebat, kamu gak sendiri" (Syahid, 2020:306)

Kedua data tersebut menunjukkan proses pemulihan batin tokoh melalui sikap penerimaan terhadap pengalaman hidup yang sebelumnya menjadi sumber tekanan psikologis. Pada data 9, tokoh mulai menyadari bahwa masa lalu tidak dapat dihapus sehingga satu-satunya cara untuk melanjutkan hidup adalah dengan menerima kenyataan tersebut. Sejalan dengan data 10, menunjukkan perkembangan psikologis tokoh yang tidak lagi terjebak dalam luka masa lalu, tetapi mulai melihat penderitaan sebagai proses pembentukan diri menuju kondisi yang lebih matang dan kuat.

Pada kata "diterima," "mengerti," dan "kamu gak sendiri" menunjukkan tanda dari perubahan cara pandang tokoh terhadap dirinya dan realitas hidup yang dihadapi. Pengulangan kata "diterima" pada data 9 menunjukkan adanya proses internalisasi dalam diri tokoh untuk berdamai dengan pengalaman hidupnya. Sementara itu, kata "hatimu lebih besar, lebih matang, lebih terlatih" pada data 10 menandakan adanya pertumbuhan emosional setelah melalui berbagai tekanan batin. Kalimat "yang udah terjadi... gabisa dibuang" menunjukkan kesadaran bahwa masa lalu merupakan bagian dari perjalanan hidup yang tidak dapat dihapus begitu saja.

Adapun data 10, merujuk pada proses pemulihan diri dengan mulai memahami bahwa penderitaan yang dialami bukan semata-mata kehancuran, melainkan bagian dari proses pembentukan diri. Dalam ekologi sosial, penerimaan terhadap realitas dapat dipahami sebagai upaya untuk menyeimbangkan kembali ekosistem psikologis individu yang sebelumnya mengalami gangguan akibat tekanan hidup dan relasi sosial yang tidak sehat. Penerimaan tersebut menjadi bentuk adaptasi yang memungkinkan individu keluar dari tekanan psikologis secara perlahan.

Discussion

Disfungsi Ekosistem Sosial dan Alienasi Individu

Disfungsi ekosistem sosial dan alienasi individu dalam novel *Kamu Gak Sendiri* menunjukkan bahwa lingkungan sosial tidak lagi berfungsi sebagai ruang dukungan emosional bagi individu. Tokoh merasa dirinya hanya menjadi "sumber beban" dan hidup di tengah lingkungan yang "senang merunding". Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa relasi sosial dalam masyarakat modern cenderung menuntut individu untuk selalu terlihat bahagia, stabil, dan tidak menunjukkan kerentanan emosional. Akibatnya, individu yang sedang mengalami tekanan psikologis merasa tidak diterima secara utuh dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan perspektif ekologi sosial, manusia merupakan bagian dari sistem hubungan sosial yang saling bergantung. Ketika lingkungan sosial gagal memberikan rasa aman, dukungan, dan empati, individu akan mengalami ketidakseimbangan psikologis. Oleh karena itu, alienasi yang dialami tokoh menjadi refleksi dari disfungsi hubungan sosial dalam masyarakat modern yang kurang memberi ruang bagi kesehatan mental individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu dalam penelitian berjudul “Alienasi Tokoh Utama dalam Novel *Namaku Alam: Kajian Psikologi Sastra Erich Fromm*” yang menunjukkan bahwa alienasi tokoh muncul akibat tekanan sosial dan trauma psikologis yang memengaruhi hubungan individu dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya (Setya & Rabbani, 2024). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa lingkungan sosial yang tidak suportif dapat menyebabkan individu merasa terasing, kehilangan rasa aman, dan mengalami gangguan psikologis. Dengan demikian, hasil analisis ini memperlihatkan bahwa alienasi dalam novel bukan hanya menjadi konflik personal tokoh, tetapi juga merepresentasikan krisis hubungan sosial dalam masyarakat modern yang kurang memberikan ruang aman bagi kesehatan mental individu.

Kecemasan terhadap Penilaian Sosial (Overthinking)

Kecemasan terhadap penilaian sosial atau *overthinking* dalam novel “Kamu Gak Sendiri” merupakan bentuk krisis batin yang muncul akibat ketakutan terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakteraturan ekosistem sosial masyarakat modern yang cenderung menuntut kesempurnaan dan dipenuhi budaya perbandingan sosial. Akibatnya, individu merasa harus selalu menjaga sikap, ucapan, dan perilakunya agar tetap diterima dalam lingkungan sosial.

Perspektif ekologi sosial, kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental individu. Ketika hubungan sosial tidak memberikan rasa aman, empati, dan penerimaan, individu cenderung mengalami kecemasan sosial yang berkembang menjadi *overthinking*. Individu tidak lagi merasa bebas mengekspresikan dirinya secara autentik karena takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Akibatnya, individu hidup dalam tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus.

Temuan ini sejalan dengan penelitian “Refleksi *Overthinking* dalam Lirik Lagu Distopia Karya Rizki As” oleh studi terdahulu yang menjelaskan bahwa *overthinking* dan kecemasan dalam karya sastra direpresentasikan melalui pola pikir repetitif, rasa takut berlebihan, dan konflik batin yang menghambat individu dalam menjalani kehidupan (Sahputra & Nugraheni, 2025). Dengan demikian, hasil analisis ini memperlihatkan bahwa posesivitas kecemasan dalam novel bukan hanya menjadi konflik psikologis personal tokoh, tetapi juga merepresentasikan dampak lingkungan sosial yang penuh tekanan terhadap kesehatan mental individu.

Polusi Psikologis dan Agresi Interaksi (Posesivitas Kecemasan)

Polusi psikologis dan agresi interaksi (posesivitas kecemasan) dalam novel *Kamu Gak Sendiri* menunjukkan kondisi ketika tekanan sosial dan energi negatif dari lingkungan memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri maupun hubungan sosial di sekitarnya. Dalam kondisi tersebut, kecemasan tidak hanya hadir sebagai emosi internal, tetapi berkembang menjadi kekuatan yang mengontrol tindakan, pikiran, dan interaksi sosial individu. Akibatnya, individu mengalami rasa takut berlebihan, kehilangan rasa aman, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat.

Kedua data tersebut menunjukkan adanya gangguan keseimbangan hubungan antara individu dan lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial yang dipenuhi tekanan, tuntutan, dan minim dukungan emosional dapat menciptakan polusi psikologis, yaitu masuknya energi negatif yang memengaruhi kondisi mental individu. Akibatnya, kecemasan berkembang menjadi kekuatan yang mengontrol tindakan, membatasi interaksi sosial, dan memperburuk hubungan individu dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Penelitian “Gangguan Kesehatan Mental Tokoh Novel Stigma Karya Hindhi Astina Saraswati: Kajian Psikologi Sastra” oleh studi terdahulu menunjukkan bahwa tekanan sosial dan lingkungan yang tidak suportif dapat memicu kecemasan, rasa terasing, dan ketidakstabilan emosional pada individu (Dina, 2023). Temuan tersebut sejalan dengan kondisi tokoh dalam novel yang mengalami kecemasan akibat tekanan psikologis dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, polusi psikologis dan agresi interaksi dalam novel merepresentasikan dampak lingkungan sosial yang penuh tekanan terhadap kesehatan mental individu.

Kelelahan Eksistensial

Kelelahan eksistensial dalam novel *Kamu Gak Sendiri* menunjukkan kondisi ketika individu mengalami kelelahan mental yang mendalam hingga kehilangan makna hidup dan motivasi untuk bertahan. Tokoh tidak hanya merasa lelah secara emosional, tetapi juga mulai mempertanyakan nilai, tujuan, dan kemampuan dirinya dalam menghadapi kehidupan. Kondisi tersebut muncul akibat tekanan sosial dan emosional yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitar.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental individu sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial di sekitarnya. Ketika lingkungan sosial gagal memberikan empati, penerimaan, dan dukungan emosional, individu akan mengalami ketidakseimbangan psikologis yang dapat memicu kehilangan makna hidup. Tekanan sosial yang menuntut individu untuk selalu tampak “baik-baik saja” membuat tokoh kehilangan kebebasan untuk mengekspresikan kondisi dirinya secara jujur. Hal tersebut memperlihatkan bahwa kelelahan eksistensial tidak hanya lahir dari konflik batin personal, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem sosial yang kurang memberi ruang bagi kerentanan emosional individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian penelitian terdahulu yang berjudul “Generasi Gelisah: Pendekatan Fenomenologis Kecemasan Eksistensial Gen Z Pasca Lulus Kuliah” yang menunjukkan bahwa tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, dan ketidakpastian hidup dapat memicu kecemasan eksistensial, kehilangan arah hidup, serta kelelahan mental pada individu muda (Purwanto, 2025). Dengan demikian, hasil analisis ini memperlihatkan bahwa kelelahan eksistensial dalam novel bukan hanya menjadi bentuk krisis psikologis tokoh, tetapi juga merepresentasikan dampak tekanan sosial masyarakat modern terhadap kesehatan mental individu.

Restorasi Ekologi dan Rekoneksi Kemanusiaan

Restorasi ekologi dan koneksi kemanusiaan dalam novel *Kamu Gak Sendiri* menunjukkan proses pemulihan psikologis tokoh melalui penerimaan diri dan kesadaran untuk berdamai dengan realitas hidup. Dalam kondisi ini, tokoh tidak lagi terus-menerus melawan pengalaman hidup yang menyakitkan, tetapi mulai memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari proses kehidupan yang harus diterima secara sadar. Penerimaan tersebut menjadi langkah awal untuk membangun kembali hubungan yang sehat dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Penerimaan terhadap realitas dapat dipahami sebagai upaya untuk menyeimbangkan kembali ekosistem psikologis individu yang sebelumnya terganggu akibat tekanan hidup dan relasi sosial yang tidak sehat. Penerimaan diri menjadi bentuk adaptasi yang membantu individu keluar dari tekanan psikologis secara perlahan. Ketika individu mulai menerima dirinya dan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sosial, keseimbangan psikologis dapat dipulihkan sehingga individu kembali menemukan makna dan arah hidupnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul “Menumbuhkan Diri Di Tengah Luka: Narasi *Self-Healing* dalam Album Dalam Dinamika (2025) Karya Perunggu” oleh yang menunjukkan bahwa proses *self-healing* dapat terjadi melalui penerimaan diri, pengelolaan luka batin, dan upaya individu untuk membangun kembali makna hidup setelah mengalami tekanan emosional (Anastasya & Ahmadi, 2026). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penerimaan terhadap pengalaman menyakitkan menjadi langkah penting dalam proses pemulihan psikologis individu. Dengan demikian, hasil analisis ini memperlihatkan bahwa restorasi psikologis dalam novel tidak hanya terjadi melalui penerimaan diri, tetapi juga melalui rekoneksi kemanusiaan yang memungkinkan individu kembali merasa dipahami, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi kehidupan.

Sehingga secara keseluruhan, integrasi dari seluruh data menunjukkan bahwa novel “Kamu Gak Sendiri” merepresentasikan krisis kesehatan mental individu sebagai dampak dari ketidakseimbangan ekosistem sosial masyarakat modern. Disfungsi hubungan sosial melahirkan alienasi individu, tekanan penilaian sosial memicu *overthinking*, polusi psikologis memperkuat kecemasan dan rasa terasing, sedangkan tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus menyebabkan kelelahan eksistensial. Namun, melalui proses penerimaan diri dan rekoneksi kemanusiaan, tokoh mulai membangun kembali keseimbangan psikologisnya. Dengan demikian, novel ini menunjukkan bahwa kesehatan mental individu tidak dapat dipisahkan dari kualitas relasi sosial, penerimaan emosional, dan dukungan kemanusiaan dalam lingkungan masyarakat.

Conclusion

Berdasarkan analisis novel “Kamu Gak Sendiri” menunjukkan bahwa novel ini merepresentasikan krisis kesehatan mental sebagai dampak dari ketidakseimbangan ekosistem sosial masyarakat modern. Penelitian ini menemukan lima bentuk krisis psikologis, yaitu disfungsi ekosistem sosial dan alienasi individu, kecemasan terhadap penilaian sosial (*overthinking*), polusi psikologis dan agresi interaksi (posesivitas kecemasan), kelelahan eksistensial, serta restorasi ekologi dan rekoneksi kemanusiaan. Relasi sosial yang tidak sehat dapat memunculkan rasa terasing, kecemasan, tekanan emosional, hingga keinginan menyerah dalam diri tokoh. Namun, novel ini juga memperlihatkan adanya proses pemulihan melalui penerimaan diri, pemahaman terhadap pengalaman hidup, dan dukungan emosional yang membantu tokoh membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya. Dengan demikian, novel ini menegaskan bahwa kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial dalam kehidupan masyarakat modern.

Penelitian ini berimplikasi pada penguatan kajian ekologi sastra sebagai pendekatan untuk memahami keterkaitan antara krisis psikologis individu dan dinamika relasi sosial dalam masyarakat urban. Namun, penelitian ini terbatas pada analisis satu novel sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi pada karya sastra lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengkaji novel atau karya sastra dari pengarang berbeda, membandingkan berbagai konteks sosial, serta menggabungkan pendekatan ekologi sastra dengan psikologi sastra atau sosiologi sastra agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif

Acknowledgment

-

References

- Abimubarak, A., Hikmat, A., & Solihati, N. (2024). The representation of the ecological crisis in Indonesian novels: How does the social-ecological system occur? *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing dan Sastra*, 8(1). <https://doi.org/10.26858/eralingua.v8i1.60659>
- Akmaliyah, A., & Khomisah, K. (2020). Gender perspektif interpretasi teks dan kontekstual. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 19(1), 50–64. <https://doi.org/10.24014/marwah.v19i1.9429>.
- Anastasya, D. P., & Ahmadi, A. (2026). Menumbuhkan diri di tengah luka: Narasi self-healing dalam album Dalam Dinamika (2025) karya Perunggu. *ARSEN: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 3(2), 116–124. <https://doi.org/10.30822/tfgyex76>.
- Arsyad, N., Abidin, A., & Karman, A. (2026). Dinamika batin tokoh Juan Pablo Castel dalam novel Terowongan karya Ernesto Sabato: Kajian psikoanalisis Sigmund Freud. *Dieksis*, 6(1). <https://doi.org/10.54065/dieksis.6.1.2026.1313>
- Carballo, F. P., & Fonseca, A. P. M. (2023). The liquidity of authentic relationships in the hypermodern era: A study on the fragility of human bonds. *Research, Society and Development*, 12(12), e119121243963. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43963>
- Dewi, N. (2016). Ekokritik dalam sastra Indonesia: Kajian sastra yang memihak. *Adabiyat: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 15(1), 19–37. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2016.15102>.
- Dina, I. F. (2023). Gangguan kesehatan mental tokoh novel Stigma karya Hindhi Astina Saraswati: Kajian psikologi sastra. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 5231–5248. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.2710>.
- Glottfelty, C., & Fromm, H. (Eds.). (1996). *The ecocriticism reader: Landmarks in literary ecology*. University of Georgia Press
- Hartati, D., & Karim, A. A. (2024). Kajian ekologi sastra pada puisi-puisi kontemporer di Indonesia. *Indonesian Language Education and Literature*, 10(1). <https://doi.org/10.24235/ileal.v10i1.15454>
- Hutabarat, D., & Pangaribuan, C. S. (2025). Amplifikasi trauma di media sosial dan krisis tanggung jawab dalam perspektif filsafat sosial. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(2), 51–60. <https://doi.org/10.9963/k150e866>.
- Jafar, J., Iriany, R., Tenriana, N., & Muhdar, A. (2025). Pembelajaran sastra Indonesia berbasis ekokritik sebagai media edukasi nilai kearifan lokal dan kesadaran lingkungan di sekolah. *Ed-Humanistics: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 86–94. <https://doi.org/10.33752/ed-humanistics.v10i2.10544>.
- Kaswadi, K. (2015). Paradigma ekologi dalam kajian sastra. *Paramasastra: Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra dan Pembelajarannya*, 2(2). <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v2n2.p31-45>.
- Muhammad. S. (2019). *Kamu Gak Sendiri*. Gradien Mediatama

- Nensilianti, N., Ridwan, R., & Husna, F. (2026). Dekonstruksi narasi besar dalam fiksi ilmiah: Postmodernisme Lyotard terhadap cerpen Ignoramus karya Aveus Har. *Dieksis*, 6(1). <https://doi.org/10.54065/dieksis.6.1.2026.1321>
- Nur, D. A., Juanda, J., Saguni, S. S., & Afandi, I. (2024). Relasi antartokoh dan lingkungan alam dalam novel Serdadu Pantai karya Laode Insan: Kajian ekokritik Glotfelty. *INDONESIA: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(3), 440–449. <https://doi.org/10.59562/indonesia.v5i3.66157>.
- Pamungkas, O. Y., Hastangka, H., Sudigdo, A., Fathonah, S., Fauzan, A., & Suroso, E. (2022). Representasi lingkungan dalam sastra Indonesia: Tinjauan literatur review. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi*, 4(2), 230–239. <https://doi.org/10.53863/kst.v4i02.598>
- Pratama, P., Effendi, D., & Agustina, J. (2022). Relasi manusia dengan alam dalam novel Senja & Pagi karya Alffy Rev dan Linka Angelia (Sebuah kajian ekologi sastra). *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*, 12(3), 316–322. <https://doi.org/10.23887/jpbsi.v12i3.37859>.
- Purwanto, M. B. (2025). Generasi gelisah: Pendekatan fenomenologis kecemasan eksistensial Gen Z pasca lulus kuliah. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 3(2), 301–320. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v3i2.1275>.
- Sahputra, R. A., & Nugraheni, L. (2025). Refleksi overthinking dalam lirik lagu Distopia karya Rizki As. *Leksikon: Jurnal Pendidikan Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/10.59632/leksikon.v3i1.427>
- Sasmika, M., Maspuroh, U., & Rosalina, S. (2022). Masalah sosial dalam novel La Muli karya Nunuk Y. Kusmiana. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.30605/onoma.v8i1.1412>
- Setya, A. A. A., & Rabbani, I. (2024). Alienasi tokoh utama dalam novel Namaku Alam: Kajian psikologi sastra Erich Fromm. *Jurnal Nusantara Raya*, 3(2), 78–94. <https://doi.org/10.24090/jnr.v3i2.12071>.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Wellek, R., & Warren, A. (1956). *Theory of Literature* (Vol. 15). Harcourt, Brace & World New York.