



**REPRESENTASI BAHAGIA DAN KASIH SAYANG
DALAM NOVEL *CARA BERBAHAGIA TANPA KEPALA*
KARYA HENNY TRISKAIDEKAMAN: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA**
*Representation of Happiness and Love in the Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala
by Henny Triskaidekaman: Psychology Literature Studies*

Chintya Angesty

Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto No.13, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

Chintyaangesty1@gmail.com

Naskah Diterima Tanggal 2 Juli 2024—Direvisi Akhir Tanggal 20 November 2024—Disetujui Tanggal 2 Desember 2024

doi: <https://doi.org/10.26499/jentera.v13i2.7720>

Abstrak

Manusia senantiasa mencari makna kebahagiaan dalam hidupnya, tetapi ada berbagai hal yang bisa menjadi hambatan dalam proses memaknai kebahagiaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi bahagia dan kasih sayang dalam novel *Cara Berbahagia Tanpa Kepala* karya Henny Triskaidekaman dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Adapun teori yang digunakan adalah teori psikologi positif Martin Seligman dan teori cinta Erich Fromm. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif melalui serangkaian analisis terhadap objek material untuk mendapatkan bukti konkret. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa para tokoh dalam novel *Cara Berbahagia Tanpa Kepala* melalui serangkaian kejadian yang membuat mereka sulit menemukan makna bahagia karena upaya dalam mencapai kebahagiaan itu sendiri masih terhambat oleh berbagai hal termasuk kasih sayang yang tidak tersampaikan dan diterima dengan baik, sehingga muncul banyak permasalahan dalam kehidupan para tokoh yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Namun manusia dapat hidup lebih bermakna jika setiap individu mampu untuk menerima keadaan dan memaafkan masa lalu.

Kata-Kata Kunci: *bahagia, kasih sayang, psikologi sastra, keluarga, manusia*

Abstract

Humans are always looking for the meaning of happiness in their life. But various things can become obstacles in the process of interpreting happiness. This study aims to analyze the representation of happiness and love in the novel How to Be Happy Without a Head by Henny Triskaidekaman using a literary psychology approach. The theory used is Martin Seligman's positive psychology theory and Erich Fromm's theory of love. This research was conducted qualitatively through a series of analyzes of material objects to obtain concrete evidence. The results of this study reveal that the characters in the novel How to Be Happy Without a Head go through a series of events that make it difficult for them to find the meaning of happiness because efforts to achieve happiness itself are still hampered by various things including affection which is not conveyed and well received, so many problems arise in the lives of the characters that affect the quality of their lives. But humans can live more meaningfully if each individual can accept circumstances and forgive the past.

Keywords: *happiness, affection, literary psychology, family, human*

How to Cite: Angesty, C. (2024). Representasi Bahagia dan Kasih Sayang dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Henny Triskaidekaman: Kajian Psikologi Sastra. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*, 13(2), 336—351. doi: <https://doi.org/10.26499/jentera.v13i2.7720>

PENDAHULUAN

Suatu kejadian dapat disaksikan, dapat dirasakan, dan dapat dipercayai bahwa itu relevan dengan masyarakat biasanya akan terekstensi dalam bentuk karya. Salah satu karya yang dapat menjadi media untuk menggambarkan seluruh kejadian tersebut adalah novel. Novel merupakan salah satu jenis karya sastra yang diciptakan untuk menggambarkan keadaan sosial berdasarkan pandangan pengarang (Pradopo, 2002; Susana et al., 2021). Dalam penulisannya, novel tidak lepas dari hal-hal abstrak yang nyata adanya, misalnya suatu perasaan yang disebut kebahagiaan. Manusia tidak dapat lepas dari usaha dalam mencari kebahagiaan dan memaknainya, meskipun kebahagiaan adalah hal abstrak yang tidak dapat diraba dan dilihat (Harumi & Bachtiar, 2022). Hal ini karena sebagai suatu entitas di dunia, mereka merasakan dua emosi besar, yakni emosi positif dan negatif. Kebahagiaan merupakan bentuk emosi positif yang juga memberikan efek positif pada manusia. Menurut Seligman (2005, hal. 48) kebahagiaan adalah suatu perasaan ketika manusia lebih banyak mengingat kenangan baik dan melupakan kenangan buruk.

Dalam kasus mencari kebahagiaan, manusia tidak lepas dari rasa sedih. Rasa bahagia justru muncul ketika seseorang pernah merasakan kesedihan, sehingga ia dapat membedakan jenis perasaan. Rasa sedih sendiri merupakan perasaan yang muncul ketika kehilangan sesuatu yang dianggap berharga dalam hidup. Menurut Goleman (1995, hal. 411) kesedihan muncul akibat suasana hati yang sedih, marah, kecewa, suram, melankolis, kesepian, dan putus asa. Perasaan ini adalah suatu hal wajar yang muncul dalam diri manusia sebagai suatu emosi tunggal (Kurniawan et al., 2023). Kebahagiaan bisa didapat dengan cara yang berbeda-beda. Standar kebahagiaan seseorang pun tentunya tidaklah sama. Salah satu hal yang dapat membuat manusia merasa bahagia, berharga, dan merasa positif adalah melalui kasih sayang yang tentu saja bisa didapat dari berbagai sisi, misalnya dari keluarga, pasangan, sahabat, dan orang-orang di lingkungan sekitar yang hadir dalam hidup manusia tersebut. Kasih sayang adalah salah satu hal yang sangat penting bagi manusia untuk mencapai kepuasan hidup (Goble, 1987, hal. 74)

Novel *Cara Berbahagia Tanpa Kepala* karya Henny Triskaidekaman yang terbit pada tahun 2019 memberikan ruang bagi pembaca untuk menata ulang definisi bahagia dan konsep kasih sayang. Dalam novel ini, Sempati, si tokoh utama adalah orang yang merasa dalam hidupnya tidak pernah ada kata bahagia dan kasih sayang. Seluruh kenangan yang ditinggalkan kedua orang tuanya, teman-temannya, lingkungan sekitarnya, semua adalah kenangan buruk, sehingga ia ingin membebaskan kesedihannya. Padahal, orang tua tokoh utama mengusahakan apa pun yang dapat membahagiakan tokoh utama meskipun dengan jalan menyakiti diri sendiri, tetapi apa yang mereka usahakan tidak sesuai dengan ekspektasi tokoh utama dalam memaknai bahagia secara ideal melalui kasih sayang orang tua. Novel ini sangat menarik karena menggambarkan realitas kehidupan manusia yang sering kali merasa tidak cukup bahagia atau bahkan selalu tersakiti. Melalui *Cara Berbahagia Tanpa Kepala* (selanjutnya disingkat *CTBK*) pembaca diajak merasakan penderitaan emosional dari keluarga yang tidak harmonis, perselingkuhan, dan kasus perundungan. Di Indonesia sendiri, perkembangan mengenai diskusi pemikiran postmodern masih terbatas pada pembahasan tentang dunia filsafat dan belum banyak menyentuh ranah fiksi (Pankratia, 2020). *CTBK* adalah salah satu novel dengan gaya postmodern. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian terhadap novel ini karena akan memberikan sumbangan pengetahuan baru bagi diskusi pemikiran postmodern khususnya pada ranah fiksi.

CTBK merupakan salah satu novel yang unik dengan gaya penceritaan surealis tetapi masih mampu menjadi novel yang sederhana untuk dipahami (Hadiyanti, 2019). Menariknya, novel ini begitu kaya dengan racikan kosa kata menarik dan didominasi oleh narasi bergaya *show don't tell* mencekam yang disusun dengan alur campuran. Dengan kualitas yang demikian

baik, novel ini mendapat kesempatan untuk berada di daftar pendek Anugerah Kusala Sastra Khatulistiwa 2020. Novel ini akan dikaji secara psikologi cinta Erich Fromm dan psikologi positif Martin Seligman karena membahas secara mendalam aspek psikologi para tokoh dalam merepresentasikan bahagia dan kasih sayang. Sesungguhnya sastra dan psikologi memiliki hubungan yang begitu erat. Bedanya, sastra meneliti keadaan kejiwaan secara imajiner sedangkan psikologi secara riil (Aminuddin, 1990, hal. 2). Keadaan psikologi sangat berdampak pada kualitas kehidupan manusia terutama pada cara mereka memaknai suatu kebahagiaan dan menerima rasa cinta serta kasih sayang. Novel ini sejatinya mengangkat isu utama tentang pemaknaan manusia terhadap kasih sayang untuk memenuhi hasrat kebahagiaan sehingga penelitian ini akan berfokus pada bagaimana para tokoh memaknainya untuk lebih memahami secara mendalam pesan yang ingin disampaikan oleh penulis dalam karyanya.

Penelitian dengan objek kebahagiaan dan kasih sayang pada novel *CTBK* belum pernah dilakukan, padahal novel ini memiliki cara merepresentasikan pemaknaan bahagia dan kasih sayang berbeda dengan ekspektasi masyarakat pada umumnya, sehingga terjadi kesenjangan dalam pemahaman umum terhadap dua hal tersebut. Penggunaan teori psikologi positif Martin Seligman yang mengarakterisasi variabel capaian kebahagiaan dipadukan dengan teori psikologi cinta Erich Fromm yang menjelaskan cinta dengan hakikat yang murni akan menghasilkan pengetahuan baru mengenai pemaknaan bahagia dan kasih sayang. Kedua teori ini mendukung tentang pemahaman manusia pada topik pencarian kebahagiaan dan pemaknaan kasih sayang dalam novel *CTBK*, sehingga akan memenuhi kebutuhan penelitian dalam merepresentasikan dua hal tersebut. Penelitian ini akan berkontribusi pada pengetahuan umum manusia mengenai kebahagiaan yang belum bisa didefinisikan secara utuh dan kaitannya dengan kasih sayang sebagai faktor besar yang memengaruhi kebahagiaan seseorang. Maka dari itu, penelitian ini penting karena diharapkan dapat mengungkap kesenjangan pemahaman yang ada dalam pemaknaan bahagia dan kasih sayang, serta memberikan pemahaman baru tentang kaitan kasih sayang terhadap kebahagiaan manusia melalui novel *CTBK*.

Setelah pencarian melalui internet dan jurnal, belum ditemukan penelitian yang berfokus pada novel *CTBK* dengan kajian psikologi sastra terhadap representasi bahagia dan kasih sayang. Adapun beberapa penelitian yang mengambil objek material yang sama adalah Arissa et al. (2020) dalam penelitian yang berjudul “*Telaah Absurditas Albert Camus dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman: Tinjauan Psikoanalisis*” meneliti novel *Cara Berbahagia Tanpa Kepala* karya Henny Triskaidekaman dan menunjukkan absurditas novel melalui studi kualitatif, tetapi penelitian ini masih belum mengarah pada pemaknaan konteks bahagia dan kasih sayang dalam novel. Kemudian, Islamiyah et al. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “*Kajian Surealisme dalam novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman (Kajian Psikoanalitik Lacanian)*” mengungkapkan bahwa terdapat tiga fase dalam kehidupan tokoh Sempati saat menemukan identitas dirinya, yaitu fase nyata, imajiner, dan simbolik. Penelitian ini telah berhasil menganalisis aspek surealisme dan identifikasi alam bawah sadar tokoh dalam novel tersebut, tetapi belum mendalami pemaknaan kebahagiaan dan kasih sayang yang menjadi fokus utama dalam cerita.

Selanjutnya Zuhri (2021)) melalui skripsinya yang berjudul “*Narasi Futuristik dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman*” menjelaskan bahwa ditemukannya berbagai narasi dan agagsan futuristik yang belum bisa terwujud saat ini seperti teknologi pelepasan kepala yang membuat manusia bisa tetap hidup. Penelitian ini sudah menggambarkan situasi yang ada pada novel tetapi belum menjelaskan tentang aspek psikologis tokoh dalam novel *CTBK*. Berikutnya pada penelitian Wibisono (2022) yang berjudul “*Nilai-Nilai Moral dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman*” berhasil menemukan bahwa nilai moral antara manusia dengan tuhan dan manusia dengan manusia lainnya dapat bergantung pada berbagai variabel seperti beriman pada ketetapan Tuhan, sabar,

memaafkan, dan sebagainya sebagai bentuk tindakan yang membuat manusia hidup tenang. Namun, pada penelitian ini masih terdapat celah yaitu belum dijelaskannya pemahaman psikologis manusia dalam memaknai kehidupan yang utuh setelah melalui serangkaian kejadian traumatik dalam hidupnya.

LANDASAN TEORI

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku mental manusia dan mengkaji beragam jenis manusia, perkembangan, serta kebutuhannya (Daulay, 2019). Psikologi sastra merupakan bidang ilmu yang mempelajari karya sastra dengan dasar ilmu psikologi yang dapat dilakukan pada pembaca, pengarang, atau teks itu sendiri (Hartoko dalam Noor, 2015:92). Menurut Suprpto et al. (2014, hal. 3) psikologi sastra merupakan sebuah pendekatan yang lebih dari sekadar mengkaji kehidupan manusia, tetapi juga mempertimbangkan kesesuaian dengan analisis ilmu psikologi secara relevan. Dalam penggunaannya, pendekatan psikologi sastra menuntut peneliti untuk mampu membaca tanda tersembunyi dalam suatu karya dengan teori psikologi yang relevan. Salah satu teori psikologi yang sedang berkembang dengan pengaruh barunya dalam perpektif kehidupan manusia adalah psikologi positif. Selain itu terdapat pula teori yang tentang cinta atau kasih sayang yang dicetuskan oleh Fromm (2005).

Teori psikologi positif Martin Seligman dan teori psikologi cinta Erich Fromm digunakan dalam penelitian ini untuk membahas konsep bahagia dan kasih sayang dalam novel *CTBK*. Teori psikologi positif menggambarkan kebahagiaan manusia sebagai suatu hal yang dikaitkan dengan perasaan positif dalam kehidupan (Seligman, 2005, hal. 41). Dengan menggunakan indikator terkait rentang kebahagiaan, lingkungan, dan pengendalian sadar, teori ini dapat membantu untuk menganalisis cara para tokoh untuk mencapai kebahagiaan. Di sisi lain, kasih sayang merupakan salah satu hal yang dapat membantu seseorang untuk mendapatkan perasaan positif. Oleh karena itu, kasih sayang merupakan hal yang penting untuk mewujudkan kebahagiaan. Dalam penelitian ini, kasih sayang ayah dan kasih sayang ibu menjadi indikator penting yang akan membuktikan bahwa para tokoh berusaha untuk mewujudkan kebahagiaan.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra untuk membedah representasi bahagia dan kasih sayang yang dialami para tokoh. Metode ini digunakan sebagai metode utama yang akan menjelaskan tentang keadaan tokoh dalam novel *CTBK*. Penelitian ini menggunakan jenis sumber data primer yang berasal dari novel *CTBK* karya Henny Triskaidekaman (2019) yang menceritakan perjalanan hidup seorang pemuda dengan keadaan kehidupan yang berantakan sehingga sulit untuk memaknai kebahagiaan dan kasih sayang. Objek formal dalam penelitian ini adalah representasi kasih sayang dan bahagia yang akan dikaji melalui teori psikologi positif Martin Seligman dan psikologi Cinta Erich Fromm, sedangkan objek material yang akan diteliti adalah novel *CTBK* karya Henny Triskaidekaman.

Pada penelitian ini digunakan metode studi kepustakaan. Selain menggunakan novel *CTBK* karya Henny Triskaidekaman sebagai objek penelitian, akan digunakan pula sumber-sumber jurnal ilmiah, buku pendukung, serta hasil penelitian terdahulu yang selaras dengan penelitian ini. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang akan dilakukan dengan membaca novel *CTBK* karya Henny Triskaidekaman, menganalisis hasil kajian psikologi positif dan psikologi cinta dalam novel *CTBK* karya Henny Triskaidekaman, serta mendeskripsikan hubungan seluruh unsur-unsur yang diteliti sehingga dapat menjadi kesatuan makna, serta menarik kesimpulan hasil penelitian.

PEMBAHASAN

Representasi Bahagia dalam Novel *Cara Berbahagia Tanpa Kepala*

Bahagia adalah perasaan ketika seseorang lebih banyak menerima energi positif dibanding energi negatif (Seligman, 2005, hal. 48) Dalam novel *CTBK*, para tokoh dihadapkan dengan serangkaian emosi negatif yang mendominasi kehidupan mereka dan memberikan efek negatif bagi kehidupan mereka sehingga pemaknaan bahagia menjadi hal yang sulit dilakukan dan didapatkan. Para tokoh mengalami berbagai kejadian yang menyakitkan sehingga sulit untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan jangka panjang yang diimpikan oleh banyak orang dipengaruhi oleh rentang kebahagiaan, lingkungan, dan faktor-faktor yang berada dalam kendali sadar (Seligman, 2005, hal. 58). Untuk memperoleh kebahagiaan jangka panjang manusia perlu memenuhi seluruh variabel yang ada supaya terakumulasi sebagai suatu kesatuan yang utuh. Adapun dalam novel ini, variabel-variabel tersebut muncul dengan berbagai peristiwa yang menyakitkan sehingga para tokoh sulit untuk mendefinisikan kebahagiaan mereka sendiri yang sesuai dengan standar masyarakat.

1. Rentang Kebahagiaan

Rentang kebahagiaan merupakan kondisi yang mendukung individu untuk mendapatkan kebahagiaan-kebahagiaan temporer dalam hidupnya yang memengaruhi kebahagiaan jangka panjang. Ketika kebahagiaan-kebahagiaan temporer itu didapat, maka akumulasinya akan memunculkan kepuasan diri dan kepuasan dalam pemaknaan hidup sehingga manusia bisa merasa lebih bahagia (Manungkalit & Sari, 2023). Namun, para tokoh dalam novel *CTBK* bahkan tidak pernah mendapatkan kebahagiaan yang secara umum digambarkan sebagai kebahagiaan jangka pendek. Menurut Seligman, paling tidak orang-orang dapat merasa bahagia dengan hal-hal mendasar seperti pencapaian, kekayaan, perubahan penghasilan, daya tarik fisik, dan kesehatan. Semua hal ini bahkan tidak dimiliki oleh para tokoh. Sebaliknya, baik Sempati, Semanggi, Merpati, dan Jatayu ditimpa peristiwa menyakitkan bertubi-tubi dengan segala kekurangan yang mereka miliki.

a. Fisik dan Kesehatan

Derai Cemara terlahir cacat. Ia hanya memiliki lengan kanan yang membuat ia akhirnya bernasib sial dan dibuang oleh ayahnya. Keadaan ini memaksa Tokoh Derai Cemara untuk bertahan hidup dengan keras. Hal ini menyebabkan Derai Cemara merasa tidak puas atas hidupnya karena dipenuhi keterbatasan.

Otaknya otak dua orang meskipun lengannya Cuma ada yang kanan. (Triskaidekaman, 2019, hal. 73)

Keadaan fisik adalah hal mendasar yang dapat menjadi faktor pendukung kebahagiaan. Namun, dengan terlahir cacat, Derai Cemara mendapatkan lebih banyak rintangan dalam hidupnya, termasuk kematiannya akibat kesulitan saat melawan Sempati yang memiliki dua tangan. Selain Derai Cemara, tokoh Semanggi juga digambarkan memiliki cacat fisik yang membawanya pada banyak nasib buruk dengan akhir tidak bahagia.

Salah satu kaki saya menekuk aneh, lebih mirip kaki kepiting. Ini kelainan bawaan, juga urusan garis patrilineal tadi. (Triskaidekaman, 2019, hal. 183)

Jika pada saat itu kaki Semanggi tidak cacat, ia akan lebih mudah untuk bekerja dan melampaui batasnya. Namun, keterbatasan itu mengantarkannya pada berbagai kemalangan. Nasib rumah tangganya pun ikut hancur akibat ketidakmampuannya dalam memberikan kebutuhan pokok yang diperlukan oleh keluarganya, sehingga hal ini pada akhirnya membuat kehidupan

pernikahan Semanggi dengan Merpati tidak memuaskan. Selain memiliki cacat fisik, Semanggi juga seorang tokoh yang digambarkan memiliki sakit bawaan lahir, yaitu keabnormalan pada jantungnya. Ia sejak lahir sudah dibayang-bayangi usia yang singkat. Padahal, kesehatan adalah salah satu faktor pendukung kebahagiaan.

*Kakek sudah menemukan masalah lain—di detak jantung saya—yang membuatnya waswas. Ada sambungan yang seharusnya kencang, tetapi kendur di saya, bahkan nyaris lepas. Kalau sampai sambungan itu lepas, saya bisa meregang nyawa. (Triskaidekaman, 2019, hal. 183)”
Di usia tiga puluh, saya mudah sesak dan jantung berdebar tidak keruan. (Triskaidekaman, 2019, hal. 186)*

Semanggi di usia muda kesulitan bahkan harus berhenti bekerja. Hal ini mengakibatkan semakin sulitnya ia untuk memenuhi tanggung jawab atas keluarga dan aktualisasi atas dirinya sendiri. Semanggi tidak bahagia karena pernikahannya akhirnya hancur sebab masalah kesehatannya. Ia pun jadi kesulitan ketika ingin mencurahkan kasih sayang kepada anaknya dengan cara mencukupi kebutuhan Sempati. Faktor fisik dan kesehatan dalam novel ini terbukti saling berkaitan menjadi variabel yang pada akhirnya menentukan jalan hidup mereka. Ketidakbahagiaan yang mereka hadapi salah satunya bersumber dari keadaan kesehatan dan fisik yang tidak mendukung. Dengan keadaan yang lebih baik, mereka merasa seharusnya dapat menjadi versi diri mereka yang lebih baik pula untuk mewujudkan kebahagiaan yang altruis. Sulitnya memaknai kebahagiaan datang dari berbagai masalah fisik dan kesehatan yang membuat keadaan tersebut tidak ideal untuk menjadikan para tokoh hidup normal. Seharusnya, kondisi ini turut didukung oleh kesadaran lingkungan sehingga faktor fisik dan kesehatan tidak menjadi hambatan bagi seseorang untuk merasa lebih berharga.

b. Kekayaan dan Penghasilan

Uang adalah salah satu faktor yang mendukung kebahagiaan seseorang. Melalui uang banyak masalah dapat terselesaikan, misalnya masalah kebutuhan rumah tangga, membesarkan anak, bahkan untuk membeli barang tersier yang merupakan suatu bentuk kecukupan (Hidayatulloh et al., 2022). Keadaan para tokoh dalam novel ini berbanding terbalik dengan kondisi ideal untuk mencapai kebahagiaan. Pasangan Semanggi dan Merpati digambarkan sebagai dua orang yang kesulitan secara ekonomi. Hal itu juga yang akhirnya mengantarkan Merpati pada perselingkuhannya dengan Darnal, soal kebutuhan materi yang tidak tercukupi oleh hasil kerjanya dan keterbatasan suaminya, Semanggi.

*“Istrimu. Dia mencari laki-laki yang jantungnya normal. Bisa mengerti. Pertama soal harta. Kedua soal kelamin.”
“Begitulah, dia sudah membelikan barang untuk anak saya.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 192)*

Darnal sebagai selingkuhan Merpati yang menjadi seorang direktur tentu lebih superior secara finansial. Dia dapat mendukung kebutuhan Sempati yang tidak bisa dipenuhi oleh Merpati dan Semanggi. Hal ini juga melukai perasaan Semanggi sebagai seorang suami dan seorang ayah. Namun paradoksnya, di satu sisi hanya Darnal yang mampu memenuhi kebutuhan itu untuk Sempati, dan Semanggi mengharapkan yang terbaik untuk putranya yang juga akan menjadi kebahagiaan baginya jika dapat melihat putranya hidup aman dan makmur. Kebutuhan ekonomi menghimpit tokoh Semanggi pada keadaan harus mengorbankan dirinya atau kebutuhan putranya. Selain harus mencederai perasaannya, Semanggi juga mengorbankan kesehatannya karena ketidakmampuan pasangan tersebut untuk berobat sekaligus membesarkan putra mereka.

“Dan kamu nggak berobat?”

“Mahal, Mer. Saya nggak sanggup. Nanti Sempati nggak bisa” (Triskaidekaman, 2019, hal. 189)

Ternyata uang menjadi hambatan bagi masyarakat kelas bawah bahkan untuk mengakses kesehatan (Miftahuddin et al., 2021). Keterbatasan ini pada akhirnya mengantarkan Semanggi pada kematian dan ini berimbas pada Sempati yang kehilangan sosok ayah yang mencintainya. Permasalahan keterbatasan akses keuangan terhadap kesehatan ternyata memengaruhi kebahagiaan seseorang di kemudian hari dengan segala dampak yang tidak terbayangkan. Pernyataan bahwa kebahagiaan tidak dapat dibeli dengan uang ternyata tidak terbukti dalam novel ini, seperti dalam kehidupan nyata bahwa semua orang membutuhkan uang untuk menyelesaikan banyak permasalahan terutama bagi mereka kalangan kelas bawah yang masih berkuat pada masalah hidup yang berkaitan dengan uang. Namun, ternyata keterbatasan yang dimiliki para tokoh menjiwai poin lainnya dalam upaya mencapai kebahagiaan seperti sulitnya tokoh Semanggi dalam menghasilkan uang sehingga dia harus mengorbankan dirinya. Seharusnya, jika manusia mampu memaknai hidup dengan lebih dari sekadar kebutuhan ekonomi tetapi di atas itu ada cinta yang membuat seseorang mampu berusaha lebih banyak dan melampaui keterbatasannya, maka permasalahan keuangan akan dapat dihadapi dengan cara yang lebih bersih dan jernih.

2. Lingkungan

Salah satu variabel yang berkontribusi terhadap kebahagiaan jangka panjang adalah lingkungan. Meskipun bukan menjadi yang utama, lingkungan menjadi sumber pendukung yang sangat besar. Pada variabel ini, terdapat beberapa hal yang memengaruhi kebahagiaan seperti uang, perkawinan, usia, pendidikan, agama, jenis kelamin, dan kehidupan sosial.

a. Perkawinan

Sempati dihadapkan perselingkuhan Merpati dengan Darnal. Hal ini terjadi akibat ketidakmampuan Semanggi dan cinta Merpati yang belum selesai dengan kekasih masa kecilnya. Permasalahan ini menyebabkan banyak luka batin pada Sempati. Ia dituntut untuk dewasa sebelum usianya.

Ketika pengaruh percintaan Mer dan Darnal telah menancapkan luka pencampakan, tak ada pilihan yang lebih bijak kecuali tumbuh dewasa. (Triskaidekaman, 2019, hal. 209)

Sempati yang merasa terabai dan kesepian karena pengaruh perselingkuhan ibunya pada akhirnya menjadi anak yang murung. Sejak kecil ia sulit untuk mengekspresikan kebahagiaannya karena Sempati menghadapi masalah besar yang tidak wajar pada usia yang terlalu muda. Perkawinan seharusnya menjadi ikatan hangat yang membahagiakan bagi keluarga. Namun, dalam novel ini, anak justru menjadi variabel yang sangat terluka akibat keretakan dalam perkawinan tersebut. Selain perselingkuhan ibunya, Sempati juga kehilangan sosok ayah. Setelah kematian Semanggi pada saat di masih kecil, Sempati tidak pernah lagi mendapatkan kasih sayang yang tulus dari ayahnya.

Khianat ibunya, mati ayahnya, kemalangan Darnal, mula kesendiriannya, dan mati ibunya. (Triskaidekaman, 2019, hal. 247)

Kasih sayang ayah adalah cinta yang dapat membuat diri belajar menjadi terkendali. Sayangnya, Sempati tidak memiliki kesempatan untuk itu sehingga ia tumbuh menjadi anak yang tidak terkendali dalam memutuskan sesuatu. Pada akhirnya Sempati kesulitan untuk menemukan kebahagiaannya sendiri karena ia sulit mengontrol dirinya. Pernikahan seharusnya

menjadi sebuah lembaga aman yang memberikan kenyamanan dan kasih sayang di dalamnya. Namun, pada pernikahan Merpati dan Semanggi justru masalah demi masalah muncul saling berkaitan sehingga pada akhirnya tidak ada sama sekali kebahagiaan yang timbul akibat pernikahan tersebut. Pernikahan yang dipaksakan bukan atas dasar cinta pada akhirnya memberikan berbagai celah sebagai alasan perpisahan.

Cinta adalah perekat utama yang membuat pernikahan bertahan, sedangkan keputusan untuk menikahkan Semanggi dan Merpati sama sekali bukan karena alasan tersebut, perpisahan juga dilandasi dengan ketidakmampuan Semanggi dalam memenuhi kebutuhan keluarganya sehingga tidak alasan bagi Merpati untuk bertahan pada pernikahan tersebut. Seharusnya, pernikahan bisa terjadi seiring waktu jika ada alasan yang menguatkan untuk tetap bertahan dalam pernikahan tersebut (Nurleni & Tulis, 2019).

b. Kehidupan Sosial (Hubungan dengan Orang Lain)

Sempati adalah seorang anak yang kesulitan dalam bergaul. Hal ini turut dipengaruhi oleh keadaan keluarganya yang berantakan. Ia kerap mendapatkan perundungan dari orang-orang di sekitar.

Teman-teman sekolahnya lebih parah lagi Sembilan puluh lima persen menertawainya: dungu, medioker, ransel butut, tak bisa lompat jauh, tak punya pacar, rambut belah tengah (Triskaidekaman, 2019, hal. 65).

Dengan hubungan sosial yang buruk membuat seseorang sulit untuk meraih kebahagiaannya karena orang tersebut akan kesulitan untuk menemukan kelompoknya (Amalia & Rohmatun, 2023). Orang yang berbahagia paling jarang sendirian dan mereka memaknai hubungan sosial mereka dengan baik, mereka juga memiliki banyak teman, lebih mungkin menikah, serta melibatkan diri dalam kelompok. Dalam keadaan seperti ini, Sempati memiliki keterbatasan dalam bersosialisasi. Ia sulit mendapatkan teman untuk bercerita, ia juga tidak memiliki seseorang yang dirasa dapat menjadi tempat yang tenang untuk bergantung. Pada akhirnya, Sempati terpaksa menjadi seseorang yang menutup diri karena tidak memiliki rasa percaya pada orang lain dengan segala pikiran yang dia simpan sendiri. Kondisi sosial yang buruk memengaruhi sebagian besar kehidupan Sempati. Dia tidak tumbuh bersama orang-orang di sekitarnya dan kesulitan untuk diterima dalam masyarakat. Keadaan Sempati yang juga tidak lain disebabkan oleh kondisi keluarganya membuat ia sulit menjadi manusia yang ideal dan layak diterima oleh orang di sekitarnya. Seharusnya, hal ini tidak dihadapi Sempati apabila pernikahan orang tuanya tidak menghadapi masalah yang menjadi aib bagi semua orang, sehingga Sempati dapat tumbuh dan bersosialisasi dengan baik.

3 Pengendalian Sadar

a. Sikap Optimistis

Orang dengan sikap optimistis memandang segala sesuatu bersifat permanen, sedangkan orang yang pesimis memandang sesuatu bersifat temporer, bahkan jika mendapatkan kesuksesan mereka akan menganggapnya sebagai kebetulan (Amsir & Arifyanto, 2020). Sikap optimis dan pesimis menjadi dua hal yang berlawanan. Seseorang yang selalu pesimis cenderung tidak merasa puas akan dirinya sendiri dan sulit untuk mendapat kebahagiaan (Aviva, 2023). Sempati adalah seorang yang pesimis. Pengalamannya akan masa lalu yang tidak pernah berhasil membuat dirinya merasa selalu gagal dalam melakukan sesuatu. Ia tidak memiliki harapan dalam hidupnya sehingga cenderung merasa bahwa setiap ia menghadapi sesuatu, maka hasilnya adalah kegagalan seperti sebelumnya. Sikap optimis sulit untuk ada pada diri Sempati sebab dia tidak memiliki dasar yang dapat dijadikan alasan untuk berpikir optimistis.

Sempati tak pernah beruntung dalam lotere, memenangkan undian, ataupun melangkahi takdir. (Triskaidekaman, 2019, hal. 28)

Sempati merasa pesimis akan hidupnya yang selalu tidak beruntung. Ia menganggap segalanya akan selalu gagal seperti biasanya. Ia percaya dengan semua ketidakberuntungannya selama hidup akan sulit baginya untuk menjadi beruntung. Sempati juga merasa hidupnya selalu sulit, apa pun yang dia lakukan selalu gagal. Dia sudah tidak takut mati, menurutnya apa pun yang terjadi semua sama saja mengantarkannya pada kegagalan. Hal ini terjadi karena pengalaman hidup Sempati yang tidak pernah mengalami keberhasilan. Pengalaman tersebut membentuk Sempati untuk memercayai seluruh kejadian yang pernah dia alami untuk merefleksikan kejadian di masa depan.

Takut dikucilkan ataupun takut mati. Hidup sendirian atau mati beramai-ramai. Sama-sama mencekik. Sama-sama pelik. (Triskaidekaman, 2019, hal. 41)

Perasaan pesimis membuat Sempati selalu berpikir negatif pada jalan hidup yang dia lalui. Dia sulit menemukan kebahagiaan dan memaknai kehidupannya sehari-hari karena bagi Sempati, semuanya akan selalu berakhir buruk tidak peduli bersama-sama atau sendirian, seluruh jalan hidup miliknya adalah yang terburuk. Sikap optimis bisa tumbuh apabila seseorang memiliki keyakinan di dalam dirinya bahwa semua akan berjalan lancar. Sesuai dengan sikap pesimis, pengalaman dalam kehidupan akan menentukan bagaimana pola pikir seseorang (Sari & Eva, 2021). Sikap optimis memang tidak serta merta mengantarkan manusia pada kebahagiaan mutlak, tetapi sikap ini bisa memengaruhi alam bawah sadar manusia untuk berjuang mendapatkan sesuatu yang lebih baik. Misal keputusan Sempati untuk terus berjuang melawan kerasnya hidup yang dia alami akan membuatnya terus bertahan hidup dengan baik dan tidak mati mengenaskan. Sikap pesimis Sempati dan keputusan yang ia ambil untuk melepaskan kepalanya berujung pada kematian yang tragis.

b. Memaafkan Masa Lalu

Memaafkan masa lalu merupakan refleksi dari bagaimana seseorang mengenang masa lalunya. Rasa syukur dapat memenuhi kepuasan hidup ketika kenangan masa lalu dapat diterima dengan baik (Mawaddah & Amir, 2020). Sebagai manusia yang memiliki masa lalu yang tidak memuaskan, kehidupan para tokoh dalam novel *CTBK* mengalami keadaan yang sangat buruk. Hal ini dibuktikan dengan luka batin yang dialami tokoh Sempati ketika mengingat tentang keluarganya.

Kepala ialah sumber segala mudarat dan ide keparat. Rumah segala kisah ayah pengecut bertempat, segala uang di mata dan pukas ibu, dan kitaran orang-orang yang Cuma berpura-pura sayang. (Triskaidekaman, 2019, hal. 5)

Bagi Sempati, kepalanya hanya dipenuhi oleh hal-hal yang tidak menyenangkan. Ingatan masa lalu yang buruk dan tidak termaafkan. Ia juga merasa bahwa selama hidup hanya mengalami hal-hal getir yang tidak menguntungkan. Sempati selalu gagal di masa lalu, dan hal itu pula yang membuatnya merasa selalu akan mendapati kegagalan di kemudian hari. Pemikiran Sempati adalah sebuah penalaran logis atas segala pengalaman sebelumnya yang terwujud menjadi suatu keyakinan pada diri Sempati sehingga menciptakan sebuah mekanisme khusus yang mengantarkan dirinya pada refleksi kegagalan tersebut.

Cuma pengalaman-pengalaman getir yang muncul di dalam benak. Ibunya. Jam tangannya. Bosnya. Kegagalan-kegagalannya. Kepalanya hanya bisa mengingat hal yang buruk dan lebih buruk lagi. (Triskaidekaman, 2019, hal. 59)

Sempati berada di titik tidak dapat menerima keadaannya yang terlahir tidak ideal menurutnya. Kepercayaan Sempati atas takdir yang tidak adil juga membawa dirinya utuk semakin sulit memaafkan keadaan. Ia juga tidak bahagia dengan keadaannya sebagai penyendiri atau lebih tepatnya seseorang yang menyendiri karena tidak diterima oleh lingkungannya. Bagi Sempati hidupnya adalah contoh bagi begitu buruknya takdir diberikan kepada manusia seperti dirinya.

Sempati berhitung. Yatim piatu. Anak tunggal. Saksi perselingkuhan. Penyendiri di kereta. Pelari takut kesiangan. Penyendiri di kantor. Penyendiri saat makan siang. Penyendiri di lantai sebelas. (Triskaidekaman, 2019, hal. 77-78)

Sempati terlahir dari keluarga yang berantakan dan hal tersebut memengaruhi kepuasannya dalam memaknai hidup yang ia jalani. Sulitnya Sempati untuk melihat dengan sudut pandang lain terhadap orang-orang di sekitarnya membuat ia sulit memaafkan dan cenderung selalu menyalahkan banyak hal kepada orang tua dan takdirnya. Ia menganggap segala yang dia alami adalah karena orang tuanya yang tidak berusaha untuk membahagiakannya.

“Tua keparat. Masih berani tanya ada masalah apa. Kaulah penyebab masalahnya, tahu? Kau yang menyebabkan semua penderitaan ini.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 152)

“Dulu kupikir orang tuaku bukan pecundang seperti orang tua lain. Ternyata sama saja.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 264)

Sempati tidak puas dengan keadaan orang tuanya. Ia merasa seharusnya orang tuanya melakukan yang terbaik untuknya. Justru, bagi Sempati orang tuanya sangat egois tidak pernah memikirkan dirinya sebagai anak. Pemikiran ini muncul akibat bukti yang dialami Sempati atas semua keputusan yang diambil orang tuanya selalu merugikan dirinya, tanpa Sempati tahu bahwa segala keputusan itu diambil untuk kebaikan dirinya. Hal ini yang menjadi faktor utama mengapa Sempati begitu membenci orang tuanya. Ia tidak habis pikir mengapa nasibnya begitu buruk. Namun, pada akhirnya Sempati mau menerima penjelasan orang tuanya tentang bagaimana segala sesuatu terjadi tanpa alasan, dan bahwa kedua orang tuanya mencintai Sempati dengan begitu besar.

“Tidak semua hal di dunia ini punya alasan, kan? Beberapa hal terjadi begitu saja. Denga atau tanpa alasan, hal itu tetap terjadi. Kita Cuma penarik akar masalah yang teledor dan terburu-buru. Kita suka bersembunyi di balik satu akar, paling tunjang, tetapi sebetulnya paling rumpang. Bukan itu alasannya. Sesuatu terjadi, dan ... ya sudah. Terjadilah.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 275)

Pada kutipan tersebut, terlihat bahwa kendali atas takdir yang terjadi dianggap sebagai sesuatu yang tidak bisa dikontrol. Orang tua Sempati berharap anaknya dapat menerima keadaan yang dia hadapi agar lebih ikhlas dan lapang dada. Sempati akhirnya mendapatkan penjelasan tentang masa lalu yang dia tidak mengerti dan menimbulkan kesalahpahaman sehingga membuat dirinya selalu membenci orang tuanya. Di sisi lain, selain Sempati, tokoh Semanggi juga memiliki masa lalu yang tidak memuaskan. Ia dihadapkan dengan berbagai persoalan pelik dimulai dari kelahirannya, hingga kehidupan pernikahannya yang gagal.

Sementara saya sendiri sudah kenyang pengalaman dirampas dan dicabik roda kehidupan. Mulai dari lahir yatim piatu, lahir dengan tubuh bermasalah, diberi nama yang begitu buruk, ditatap aneh, kehilangan istri, dicampakkan anak. (Triskaidekaman, 2019, hal. 114)

Para tokoh mulai berdamai dengan keadaan ketika sudah mendengar isi hati satu sama lain. Sempati mulai mau memahami dan menerima alasan perselingkuhan ibunya, kematian ayahnya, dan hidupnya yang tidak bahagia. Sempati sadar bahwa semua orang sedang berusaha membahagiakan dia walaupun ia tidak dapat menerimanya dengan cara yang tepat. Kurangnya komunikasi dan keterbukaan dalam keluarga membuat sulitnya luka batin terobati. Memaafkan masa lalu merupakan suatu proses yang sulit karena membutuhkan pengorbanan perasaan dan kelapangan dada bagi orang yang mengalaminya. Namun, hal ini merupakan salah satu proses yang dapat membuat kehidupan manusia menjadi lebih tenang dan lebih mudah mencapai keahagiaan.

“Aku minta maaf ayah, ibu. Aku terlalu mengecewakan. Tidak pikir panjang. Meminta terlalu banyak alasan. Mencari jawaban terlalu dalam. Tapi apa? Teman pun aku tak punya. Semua yang kulakukan tak ada gunanya. Takkan ada yang menginglatku.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 277)

“Aku Sudah maafkan kamu.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 285)

Para tokoh saling memaafkan ketika mengetahui alasan masing-masing dengan satu tujuan yang sama, yaitu membahagiakan Sempati. Meskipun cara itu tidak sampai kepada Sempati, mereka semua akhirnya memahami bahwa cara mungkin terkadang tidak tepat, tetapi usaha orang tua adalah satu hal mutlak yang tidak bersyarat bagi putranya. Kebahagiaan datang dari dalam diri manusia yang dapat memaknainya. Sempati pada akhirnya dapat menerima keadaan dan merasakan utuhnya bahagia di dalam diri. Seperti dalam kutipan:

Kemudian dia mengenali dua bahunya—bahu yang begitu saja memekarkan sayap kuat lagi hidup berkepak-kepak penuh harap. Sempati mengira mereka meninggalkannya lagi. Tidak inilah rasa penuh itu. Rasa penuh yang dia mau (Triskaidekaman, 2019, hal. 289)

Sempati akhirnya bisa memaknai kebahagiaannya setelah ia dapat melepaskan masa lalunya dan memaafkan segalanya. Rasa penuh dalam dirinya datang karena dia bisa memahami apa yang terjadi pada masa lalunya serta menerima keadaan diri yang penuh keterbatasan. Sempati juga lebih dapat merasakan cinta dari orang-orang di sekitarnya ketika dia sudah mengikhlaskan masa lalunya. Kebahagiaan dapat dicapai oleh tokoh Sempati melalui rasa optimis yang muncul lagi dalam hidupnya. Dia tidak merasa bahwa dirinya tidak berharga lagi, tetapi lebih dari itu menjadi seseorang yang merasa bisa melakukan banyak hal dan tidak mengunci pikirannya. Keadaan ini sangat berkaitan dengan faktor pengendalian sadar yang dilakukan Sempati untuk dapat menjadi lebih bahagia.

Representasi Kasih Sayang dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala

Kasih sayang merupakan hal yang dibutuhkan oleh manusia dalam mencapai hidup yang ideal (Zahrah et al., 2023). Hal ini berpengaruh pada kepuasan hidup manusia dalam kesehariannya. Seseorang yang mendapat kasih sayang akan cenderung lebih bahagia dibandingkan yang mendapatkannya hanya sedikit. Setiap orang mendambakan kasih sayang yang didapat dari berbagai pihak. Kasih sayang tidak hanya berupa aksi seksual, tetapi juga dapat berupa kasih dari orang tua, sahabat, dan sebagainya. Novel *CTBK* mencoba untuk

menampilkan makna kasih sayang yang utuh dari orang tua kepada anaknya. Semanggi dan Merpati adalah sepasang orang tua yang selalu rela berkorban dan mengupayakan apa pun untuk kebahagiaan putra mereka, Sempati. Namun, hal tersebut tidak sampai untuk dimaknai dengan tepat oleh Sempati sebab cara Semanggi dan Merpati mencurahkan kasih sayangnya pun melalui jalan yang tidak Sempati harapkan. Terjadi pertentangan antara keinginan Sempati dan apa yang pada faktanya orang tuanya berikan sehingga muncullah kesimpulan dengan kesan kurang baik dari Sempati dibuktikan dengan kutipan:

Mereka memang sering berpura-pura sayang, tetapi itu jauh lebih baik daripada tak ada siapa-siapa yang menyatakan apa-apa. Daripada tak ada yang menyambutnya kala dia pulang, tak ada yang kehadirannya dirinya kala dia pergi, kepura-puraan itu masih jauh lebih indah (Triskaidekaman, 2019, hal. 48)

Pemikiran Sempati adalah refleksi dari apa yang Sempati rasakan di masa lalunya. Sempati selalu berpikir bahwa perselingkuhan ibunya adalah hal altruis yang dilakukan oleh Merpati, serta kematian ayahnya yang tidak ia ketahui alasannya adalah salah satu bukti tidak ada yang menyayanginya di dunia ini. Namun, yang tidak Sempati pahami adalah semua yang mereka lakukan adalah bentuk pengorbanan diri mereka yang dapat dilakukan dalam segala macam keterbatasan. Sempati adalah tokoh yang dihujani cinta dari keluarganya tetapi ia tidak mampu merasakannya akibat pikirannya yang terpolarisasi antara baik dan buruk, salah dan benar sehingga dunia abu-abu tidak diperhitungkan.

1. Kasih Sayang Ibu

Kasih sayang ibu merupakan cinta yang sifatnya tak bersyarat. Cinta ibu diberikan dengan tulus kepada anaknya karena itu adalah anaknya. Tidak peduli apakah anak itu baik atau buruk, sesuai atau tidak dengan ekspektasi, ibu akan tetap mencintai anaknya (Fromm, 2005). Dalam hal ini, Merpati selaku ibu Sempati selalu mengusahakan dan mengorbankan apa pun yang ia miliki untuk anaknya. Merpati selalu mengambil risiko apa pun untuk memenuhi kebahagiaan Smpati sesuai dengan versinya. Merpati bahkan menjahit sendiri tubuh anaknya yang tercerai berai setelah ia membunuh Derai Cemara dengan tangannya sendiri demi merebut tubuh Sempati. Dia tidak peduli lagi pada baik dan buruk, benar dan salah, yang Merpati peduli hanyalah anaknya.

“Aku yang memungut potong demi potong, menyambung-nyambungkan bagian tubuhnya, mengumpulkan nyawanya. Merakit Sempati dari awal, lalu merakitnya ulang ketika dia hancur.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 175)

Perlakuan Mer pada Sempati penuh dengan ketulusan seorang ibu. Ia rela melakukan apa saja untuk anaknya, ia juga mengambil segala risiko yang mungkin terjadi padanya bahkan ketika itu menyangkut nyawa. Merpati sangat mencintai Sempati, dia tidak ingin sesuatu yang buruk terjadi pada anak sematawayangnya. Merpati tidak akan membiarkan anaknya terancam, dia akan maju dengan segala kemungkinan buruk untuk melindungi Sempati.

“Ibu kabur saja”

“kamu yang dicari nanti, Nak.”

“Saya tak peduli, Bu.”

“Jangan, Nak. Ibu tak mau kamu yang jadi korban.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 234)

Merpati dengan tulus mencintai Sempati. Melalui kutipan tersebut terbukti bahwa dia bisa menjadi seseorang yang tidak peduli pada dirinya sendiri di saat dia bisa menyelamatkan diri

dan meninggalkan Sempati, tetapi Merpati memilih untuk mendampingi anaknya. Pada situasi tersebut sebetulnya Merpati memiliki pilihan untuk lari dan menyelamatkan diri. Namun, karena cintanya pada Sempati dia memilih untuk tinggal demi keselamatan Sempati. Merpati juga selalu ingin melindungi Sempati dari segala macam ancaman, dibuktikan dengan kutipan berikut.

“Ibu masih di sini karena kamu masih butuh ibu. Ibu akan lindungi kamu dengan berbagai cara. Apa saja asal kamu tidak apa-apa. Kamu sekaolah yang benar, ya.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 246)

Cinta Merpati pada Sempati adalah cinta yang nyata melalui pengorbanan bahkan taruhan nyawa. Namun, sayangnya terlalu banyak konflik yang dialami Sempati di tengah segala curahan cinta ibunya, seperti Sempati yang dipaksa menerima kenyataan atas perselingkuhan Merpati dengan Darnal. Hal ini membuat Sempati sulit untuk melihat bahwa di balik seluruh luka yang ditorehkan, Merpati masih mencintainya tanpa syarat. Sebenarnya Sempati juga mencintai ibunya, tetapi cinta itu terhalang oleh semua peristiwa yang menimbulkan kebencian begitu besar di hati Sempati, terbukti dengan kutipan:

“Di suatu saat Sempati hanya mau menerima pelukan dari Mer. Di suatu saat Mer hanya peduli dengan urusan Sempati—selain urusan ranjangnya.” (Triskaidekaman, 2019, hal. 270)

Sebenarnya hati keduanya saling menyayangi dengan tulus, cinta orang tua dan anak tidaklah hilang meskipun ada kebencian yang mendalam di hati Sempati akibat pertanyaan yang tidak pernah terjawab. Namun, ternyata cara mewujudkan kasih sayang dan ekspektasi yang dimiliki oleh anak tidak berjalan beriringan sehingga sulit untuk menemukan titik tengah yang membuat mereka saling percaya bahwa cinta di antara keduanya adalah hal yang nyata.

2. Kasih Sayang Ayah

Kasih sayang ayah berbeda dengan kasih sayang ibu. Jenis kasih sayang ini menuntut anak lelakinya untuk menjadi sesuai ekspektasinya (Fromm, 2005). Kasih sayang ayah menyeimbangkan kasih ibu yang tanpa syarat agar menjadi lebih logis (Winarko, 2020). Dalam kasus Sempati, ayahnya memberikan kasih sayang tanpa syarat kepada anaknya, bahkan ketika Semanggi tahu bahwa Sempati mungkin bukan anak kandungnya Semanggi sangat mencintai anaknya. Ia begitu bahagia saat dapat melihat wajah Sempati setelah bertahun-tahun berlalu. Hal ini dibuktikan dengan:

Saya baru berkesempatan melihatnya dari dekat sejak belasan tahun silam. Dia sudah tumbuh dari anak biasa saja menjadi pemuda yang masih biasa saja tetapi kalau senyum, ia enak sekali dipandang. (Triskaidekaman, 2019, hal. 147)

Bagi Semanggi Sempati adalah segalanya. Hanya melihat wajahnya pun membuat dirinya bahagia. Dia seperti ayah lainnya memiliki banyak harapan pada anaknya. Melihat Sempati bertumbuh adalah keinginannya. Hal ini dibuktikan dengan kutipan:

Keinginan saya untuk menyaksikan Sempati menyelesaikan pendidikan, bekerja, menikah, dan memiliki anak tidak mungkin kesampaian. (Triskaidekaman, 2019, hal. 193)

Saat Semanggi tahu dia akan mati dan tidak bisa menyaksikan semua harapannya pada Sempati, dia rela untuk berubah menjadi jam tangan agar bisa tetap melihat dan kebersamaan tubuh kembang Sempati. Dia mencintai Sempati dan ingin selalu bersama anaknya. Ketika ia

memutuskan untuk berubah menjadi jam tangan, ada harapan yang dia berikan kepada Sempati agar anaknya dapat hidup secara teratur dan memanfaatkan waktu dengan baik. Bagi Semanggi, kehidupan yang baik bagi Sempati adalah sebuah kebahagiaan yang wajib ia penuhi. Karena ketidakmampuannya dia merasa bahwa berubah menjadi jam tangan adalah satu-satunya jalan untuk tetap berguna bagi anaknya.

“Namun saya tahu, ada banyak cara agar bisa tetap bersama anak itu. Saya akan menjadi *sebuah jam tangan. Penunjuk waktu untuk mengingatkannya hidup teratur. Peningat bahwa waktunya terbatas. Peningat bahwa ia akan tumbuh besar meyakinkan banyak hal.*” (Triskaidekaman, 2019, hal. 194)

“*Dia yang membantu ayah berubah menjadi jam tangan. Ayah begitu supaya kamu tetap hidup, Sempati.*” (Triskaidekaman, 2019, hal. 276)

Menjadi jam tangan adalah keputusan yang penuh pengorbanan. Kematian Semanggi menjadi tidak tenang karena dia harus selalu menyaksikan luka-luka yang Sempati terima di saat keadaan Semanggi sendiri tidak sehat. Dia memilih untuk tetap menjadi seperti demikian agar bisa kebersamaan dan berguna untuk anaknya. Hal ini membuktikan bahwa Semanggi mencintai Sempati meskipun harus mengorbankan kebahagiaannya sendiri. Semanggi yang terlahir dengan kaki cacat pun akhirnya ketika menjadi jam tangan tidak memiliki jarum detik. Ia memaksakan diri untuk merebut tangan milik janin Jatayu supaya dapat menjadi jarum detik bagi jam tangan yang akan diberikan kepada Sempati.

“*Ayah lahir tanpa jarum detik. Ayah butuh jarum itu untuk bisa menunjukkan jalan buatmu.*” (Triskaidekaman, 2019, hal. 279)

Semanggi mau melakukan apa pun untuk anaknya termasuk melakukan perbuatan yang keji seperti merampas hak orang lain, hak seorang janin yang belum lahir. Dia tidak lagi memikirkan benar dan salah, bagi Semanggi, menjadi sempurna untuk Sempati adalah hal utama yang harus dia wujudkan. Selain itu, Semanggi juga rela mengorbankan nyawanya untuk menghidupkan kembali Sempati. Ini menunjukkan cinta Semanggi pada anaknya melampaui cinta pada dirinya sendiri. Hal ini dibuktikan dengan:

“*Jika saya lakukan, tindakan itu akan membunuh saya. Sempati mungkin akan pulih, dan hanya ada Mer yang menemaninya seperti sediakala.*” (Triskaidekaman, 2019, hal. 283)

Semanggi dengan segala pengorbanan dirinya dan luka batin yang ia simpan sendirian tetap mencurahkan kasih sayang pada Sempati. Namun, hal ini belum bisa dirasakan Sempati sebab ia membenci dirinya yang besar tanpa sosok ayah. Sempati selalu merasa bahwa orang tuanya egois karena tidak memikirkan dirinya seperti hilangnya Semanggi yang tidak pernah diketahui alasannya oleh Sempati bahwa ayahnya telah mengorbankan diri menjadi jam tangan agar dapat terus bersama Sempati.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa novel dapat menjadi sebuah potret bagi keadaan masyarakat. Upaya setiap manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya juga dapat disaksikan sebagai sebuah kejadian yang nyata dialami oleh setiap individu. Salah satu kebutuhan manusia yang tidak pernah luput untuk dipenuhi adalah perkara kasih sayang dan kebahagiaan. Dua hal tersebut saling berkaitan satu sama lain sebagai indikator yang membuat manusia hidup lebih puas dan bermakna. Novel

CTBK karya Henny Triskaidekaman merupakan sebuah novel yang berusaha menggambarkan pencarian makna kebahagiaan dan kasih sayang manusia yang seringnya sulit sekali ditemukan karena kurangnya pemahaman dan penerimaan. Novel ini dibangun dengan struktur yang berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur struktur yang dianalisis terkait dengan tokoh, penokohan, alur, serta pengaluran. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam novel tersebut para tokoh saling berhubungan satu sama lain dalam upaya memberi dan memaknai kebahagiaan masing-masing individu.

Pada dasarnya, kebahagiaan dapat ditemukan jika manusia dapat memaknai dan menerimanya dengan perasaan ikhlas dan lapang dada. Manusia yang mendapatkan kebahagiaan jangka panjang adalah mereka yang berhasil memenuhi aspek rentang kebahagiaan yang memuaskan, lingkungan yang baik, serta dapat mengendalikan alam bawah sadar dengan baik. Hal ini mengantarkan manusia pada rasa puas dan mendatangkan makna bahagia bagi kehidupan. Di sisi lain, kasih sayang juga sangat dibutuhkan sebagai sebuah pengakuan atas diri manusia bahwa mereka ada dan berharga. Manusia yang mendapatkan kasih sayang atau cinta cenderung merasa lebih puas dalam menjalani hidup. Dalam kasus novel *CTBK*, para tokoh berjuang untuk mendapatkan kepuasan hidup melalui memberi dan mendapatkan cinta satu sama lain meskipun hal ini ternyata tidak dapat secara langsung dimaknai begitu saja. Membutuhkan kontemplasi yang sangat panjang sehingga akhirnya para tokoh menemukan makna kebahagiaan dan merasakan cinta serta pengorbanan satu sama lain. Novel *CTBK* disajikan dengan memotret betapa tulusnya cinta orang tua kepada anaknya. Tidak hanya itu, Triskaidekaman berhasil untuk menarasikan sudut pandang seorang anak yang belum pernah menjadi orang tua sehingga pengertiannya masih sangat dangkal mengenai kasih sayang. Novel ini sangat realistis dan nyata dalam membangun perspektif setiap tokoh sehingga pada dasarnya, melalui novel ini penulis dapat menyimpulkan gagasan yang ingin dibawa oleh Triskaidekaman adalah rekaman hubungan antara orang tua dan anak.

Melalui novel ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa manusia membutuhkan keluasaan pikiran, kelapangan hati, dan penerimaan diri sendiri untuk dapat memaknai apa yang diberikan orang lain. Ketika bahkan seorang individu tidak dapat puas dengan diri sendiri, maka apa pun yang didapat akan terasa menjadi negatif karena sesungguhnya di alam bawah sadar individu tersebut terdapat energi negatif yang akan selalu mendominasi pikiran sehingga mengacaukan upaya untuk mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan. Seseorang akan menjadi lebih bahagia jika dia dapat memandang berbagai hal secara luas dan dengan kacamata yang beragam. Manusia perlu paham bahwa setiap hal selalu memiliki makna yang relatif dan berbeda-beda sehingga tidak dapat menjadikan suatu pandangan sebagai tolok ukur pasti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, H., & Rohmatun, R. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kebahagiaan Anggota Pmii Komisariat Sultan Agung Semarang. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6458>
- Aminuddin. (1990). *Sekitar Masalah Sastra Beberapa Prinsip dan Model Pengembangannya*. Yayasan Asih Asah Asuh.
- Amsir, J., & Arifyanto, A. T. (2020). Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.36709/bening.v5i1.12107>
- Arisa, S. A., Tang, M. R., & Hajrah. (2020). Telaah Absurditas Albert Camus dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman: Tinjauan Psikoanalisis. *Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia Neologia*, 1(3).
- Aviva, S. P. A. (2023). Eksplorasi loneliness pada dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2).
- Daulay, N. (2019). Penerapan Psikologi Pada Perpustakaan Nurussakinah Daulay. *Iqra'*, 13(2).
- Fromm, E. (2005). *The Art of Loving*. Kompas Gramedia.

- Goble, Frank. G. (1987). *Mazhab Ketiga Psikologhi Humanistik Abraham Maslow*. Kanius.
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadiyanti, N. (2019). (Review Buku) *Cara Berbahagia Tanpa Kepala: Sebuah Konsep Absurd Menembang Masalah*. Gramedia.Blog.
- Harumi, W., & Bachtiar, N. (2022). Potret Kebahagiaan Negara-Negara di Dunia. *Bappenas Working Papers*, 5(2). <https://doi.org/10.47266/bwp.v5i2.166>
- Hidayatulloh, M. K. Y., Fauziyah, N., Fikriyah, W., Ummah, R., & Habibullah, A. (2022). Budidaya Tanaman Vertikultur Sebagai Upaya Pengoptimalan Ketahanan Pangan Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(1). <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v2i1.136>
- Islamiyah, A., Sumarsilah, S., & Ahmad, H. (2021). Kajian Surealisme dalam novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaman (Kajian Psikoanalitik Lacanian). *Prosiding Seminar Nasional Sastra, Lingua, Dan Pembelajarannya (Salinga)*.
- Kurniawan, K., Nur'aeni, Y., Nugraha, P., Maysarah, V., Revindha, L., & Zahra, S. (2023). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.485>
- Manungkalit, M., & Sari, N. P. W. P. (2023). Tingkat Kesepian dan Kepuasan Hidup Terhadap Tingkat Kebahagiaan Lansia yang Tinggal di Panti Werdha. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.12764>
- Mawaddah, N. A., & Amir, Y. (2020). Pengaruh Syukur Dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset Dan Luarannya Sebagai Budaya Akademik Di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0, 000*.
- Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Darmawati, D., Saleh, H., & Zatrachadi, M. F. (2021). Memanusiakan Komunitas Anak Punk Melalui Pendampingan Dan Pemberdayaan di Kelurahan Labuh Baru Barat Kota Pekanbaru. *Suluah Bending: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(3). <https://doi.org/10.24036/sb.01510>
- Noor, R. (2015). *Pengantar Pengkajian Sastra*. Fasindo.
- Nurleni, E., & Tulis, R. S. (2019). Dinamika resiliensi penyintas dalam komunitas bunda sehati palangka raya. *Jurnal Sosiologi*, II(2).
- Pankratia, M. (2020). *Cara Berbahagia Tanpa Kepala dan Gerbang yang Masih Tertutup*. Bacapetra.Co.
- Pradopo, R. D. (2002). *Pengkajian Puisi*. Gajah Mada Universitas Press.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1).
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* (trans Nukman, Ed.). Mizan.
- Suprpto, Andayani, & Waluyo, B. (2014). Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Karakter Novel 9 dari Nadira Karya Leila S. Chudori. *Basastra*, 2(3).
- Susana, S., Ayu, G., Indrawati, T., & Sukanadi, N. L. (2021). *Analisis Struktur Fungsional Dan Nilai Sosial Budaya Dalam Novel "Suara Samudra Catatan Dari Lamalera" Karya Maria Matildis Banda*.
- Triskaidekaman, H. (2019). *Cara Berbahagia Tanpa Kepala*. Gramedia Pustaka Utama.
- Wibisono, R. (2022). *Nilai-Nilai Moral dalam Novel Cara Berbahagia Tanapa Kepala Karya Triskaidekaman*. Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
- Winarko, R. R. (2020). Makna Kasih Sayang Ayah Interpretation of Father ' s Love in Keluarga Cemara The Movie. *Journal of Islamic Communication*, 2(2).
- Zahrah, M. T., Hendrapipta, N., & Rokmanah, S. (2023). Pengaruh Keluarga Dalam Membentuk Etika Dan Moral Anak Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(5). <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.2046>
- Zuhri, M. S. (2021). *Narasi Futuristik dalam Novel Cara Berbahagia Tanpa Kepala Karya Triskaidekaamn*. Univesitas Islam Malang.