



Meira's Character in the Novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* by Meira Anastasia (Alfred Adler's Individual Psychology Theory)

Karakter Tokoh Meira dalam Novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* Karya Meira Anastasia (Teori Psikologi Individual Alfred Adler)

Fitrianingsih¹; Syahbuddin²; M. Syahrul Qodri³

¹Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP Universitas Mataram, Indonesia, email: fitrianingsihfitri080@gmail.com

²Universitas Mataram, Indonesia, email: syahbuddin@unram.ac.id

³Universitas Mataram, Indonesia, email: syahrul.qodri@unram.ac.id

Received: 25 Februari 2022 Accepted: 13 Maret 2022
DOI: <https://doi.org/10.29303/kopula.v4i1.2737>

Published: 17 Maret 2022

Abstrak

Masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimanakah karakter tokoh Meira berdasarkan keenam prinsip kepribadian Alfred Adler dalam novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* Karya Meira Anastasia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendiskripsikan karakter tokoh Meira dalam novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* Karya Meira Anastasia menggunakan keenam prinsip kepribadian Alfred Adler. Data penelitian ini berupa data kutipan-kutipan dalam novel yang mengandung enam prinsip kepribadian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik studi pustaka dan teknik catat dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Metode analisis data yang digunakan yaitu deskriptif, identifikasi, klasifikasi, dan analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa karakter tokoh Meira berdasarkan keenam prinsip kepribadian yaitu *Prinsip rasa rendah diri* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang tidak percaya diri atau minder dengan kondisi tubuh yang ia miliki, cenderung menyendiri dan selalu menyalahkan diri sendiri. *Prinsip superior* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang ambisius, pantang menyerah, dan bangkit dari keterpurukan untuk meninggalkan rasa tidak percaya diri. *Prinsip gaya hidup* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang mandiri, rajin, dan berani untuk memulai gaya hidup baru dari sebelumnya. *Prinsip diri kreatif* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang cerdas, kreatif, pantang menyerah dan bertanggung jawab dalam memakai pengalamannya untuk mencapai tujuan akhir. *Prinsip tujuan semu* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang gigih dalam mencapai masa depan yang ia harapkan. Dan *Prinsip minat sosial* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang mudah bergaul, senang menolong sesama, bijaksana, dan penyayang.

Kata kunci: *kepribadian, psikologi, tokoh, novel*

Abstract

The main problem in this study is how the character of Meira is based on Alfred Adler's six personality principles in the novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* by Meira Anastasia. This study aims to identify and describe Meira's character in the novel *I'mperfect: A Journey To Self-Acceptance* by Meira Anastasia using Alfred Adler's six personality principles. The data of this research are in the form of quotations from novels which contain six personality principles. Data collection was carried out using literature

study techniques and note-taking techniques with qualitative descriptive research. The data analysis method used is descriptive, identification, classification, and analysis. The results showed that there were several characters of Meira's character based on the six personality principles, namely the principle of low self-esteem which showed that Meira had a character who was not confident or inferior with her body condition, tended to be alone and always blamed herself. The superior principle shows that Meira has an ambitious character, never gives up, and rises from adversity to leave her insecurities behind. Lifestyle principles that show that Meira has an independent, diligent, and courageous character to start a new lifestyle than before. Creative self-principle which shows that Meira has an intelligent, creative, unyielding and responsible character in using her experiences to achieve the ultimate goal. The principle of pseudo-purpose which shows that Meira has a persistent character in achieving the future she hopes for. And the principle of social interest which shows that Meira has an easy-going character, likes to help others, is wise, and compassionate

Keywords: *personality, psychology, character, novel*

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak tokoh sastra salah satunya ialah Meira Anastasia. Ia dikenal sebagai tokoh sastra karena Meira memiliki banyak karya sehingga sebutan sebagai seorang penulis skenario, penulis buku, ko-sutradara dengan banyak penghargaan yang Meira dapatkan. Salah satu karya Meira yang terkenal yaitu novel yang berjudul *I'mperfect: A Journey to Self-Acceptance* yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama pada tahun 2019. Dirilis pada Mei 2019 lalu, novel ini sukses menerima pujian positif dari para pembacanya. Pada situs *Goodreads*, novel ini mendapatkan rata-rata skor 3.77/5.

Novel *I'mperfect: A Journey to Self-Acceptance* ini mengajarkan kita terutama para perempuan yang memiliki kondisi tubuh yang tidak sempurna atau para wanita yang merasa tidak percaya diri (*insecurity*) dengan citra tubuh negatif (*negative body image*) untuk menghargai, mencintai, menerima dan berdamai dengan diri sendiri.

Tulisan Meira dalam novelnya seakan menjadi teman diskusi bagi para pembacanya, dengan penggunaan gaya bahasa yang sederhana dan komunikatif atau bahasa yang mudah untuk dipahami oleh pembaca atau pendengar. Selain itu, novel ini dilengkapi dengan panduan kecil berolahraga di rumah agar lebih sehat dan bahagia, seperti yang rutin dilakukan Meira setelah pikirannya kian terbuka sehingga para pembaca yang menyimpan kegalauannya dan mengatasnamakan pencarian jati diri, maka novel ini bisa menjadi kunci pembuka diri.

Kisah yang menonjolkan isu *negative body image*, novel ini dijadikan sebagai bahan pembicaraan pada acara diskusi *Sharing Mamak Meira Vol. 1* di Kinokuniya Book Store Plaza Senayan. Acara tersebut dihadiri psikolog yaitu Rosalina Verauli, M. Psi., Psi yang menyatakan, "tindakan memojokkan perempuan rumit karena seperti ini, mengomentari fisik seseorang justru datangnya dari sesama perempuan yang seharusnya saling *support*", tuturnya pada acara diskusi yang menjadikan novel tersebut sukses untuk membangkitkan kepercayaan dalam diri seseorang.

Kesuksesan ceritanya mengajak para pembaca untuk menerima *insecure* menjadi bersyukur, dan agar cerita yang ditulis Meira ini dapat memotivasi seluruh kaum perempuan Indonesia, maka novel ini diangkat menjadi film dengan judul yang sama tahun 2019 yang disutradarai oleh suaminya sendiri yaitu Ernest Prakasa. Film ini tayang pada 19 Desember 2019, dan mendapatkan sambutan yang positif baik dari kalangan penonton maupun pengkritik.

Novel karya Meira ini diangkat menjadi film karena kisah tokoh utama yang diceritakan dalam novel sangat menginspirasi. Apalagi tokoh yang menginspirasi dalam novel tersebut merupakan Meira sendiri. Semenjak Meira melahirkan kedua buah hatinya bentuk tubuh yang Meira miliki menjadi tidak bagus seperti banyak lemak, paha besar, gaya rambut pendek, kulit tidak terlalu hitam ditambah lagi dengan statusnya sebagai istri seorang publik figur yaitu Ernest Prakasa.

Suatu hari suaminya yaitu Ernest Prakasa mengunggah foto keluarga di instagram miliknya. Hal tersebut menimbulkan komentar buruk dari para penggemar suami tentang penampilannya yang membuat Meira tidak percaya diri (*insecure*). Tapi dengan komentar-komentar tersebut membuat Meira berjuang untuk mengubah penampilannya mulai dengan olahraga ringan di rumah, operasi payudara, hingga olahraga yang lebih teratur di tempat olahraga (*gym*).

Kisah hidup Meira di atas, mulai dengan rasa tidak percaya diri hingga proses Meira mengubah penampilannya tersebut, membuat novel ini sangat menarik untuk diteliti, fokus penelitian dalam novel ini ialah kepribadian Meira sendiri. Berdasar pada masalah yang dialami Meira dari komentar para penggemar suaminya (*netizen*) membuat mentalnya (psikologi) terganggu, maka teori yang sangat tepat dengan kepribadian Meira ini ialah psikologi kepribadian milik Alfred Adler.

Alasan penelitian ini menggunakan teori Adler, karena dalam teori tersebut berpendapat bahwa setiap orang memulai hidup dengan kelemahan fisik yang memunculkan perasaan rendah diri (*inferior*). Perasaan inilah, yang memotivasi setiap orang untuk terus berusaha meraih keberhasilan atau superioritas. Begitu pun dengan tokoh Meira, dalam novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance*, dengan masalah tubuh yang Meira miliki yang sudah dijelaskan pada paragraf di atas, menjadi landasan penelitian ini untuk menggunakan teori Adler karena, sangat sesuai jika dilihat dari kasus yang ada pada diri tokoh utama Meira.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini akan mengkaji kepribadian tokoh Meira dengan teori psikologi individual Adler yang berjudul "Karakter Tokoh Meira dalam Novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* Karya Meira Anastasia (Teori Psikologi Individual Alfred Adler)".

REVIEW TEORI

Kata *novel* ini berasal dari bahasa italia yaitu "novella" yang memiliki sebuah kisah atau cerita. Novel merupakan karya sastra dalam bentuk prosa dan mempunyai unsur pembentuk. (Ibeng, 2022). Sedangkan menurut Aziez dan Hasim (dalam Bekasiwati, 2018:16) novel merupakan sebuah *genre* sastra yang memiliki bentuk utama prosa, dengan panjang yang kurang lebih bisa untuk mengisi satu atau dua *volume* kecil, yang menggambarkan kehidupan nyata dalam suatu plot yang cukup *kompleks*. Jadi, novel ialah karya sastra dalam bentuk prosa dengan jalan cerita yang menarik. Dikatakan menarik sebab novel memiliki unsur pembangun yang membuat alur cerita bergerak sesuai dengan imajinasi pengarang.

Karya sastra baik film, novel, dan cerpen di dalamnya pasti mempunyai tokoh yang berperan penting Bergeraknya jalan cerita. Tokoh memiliki sifat yang berbeda-beda sehingga membuat alur cerita menjadi menarik yang menimbulkan banyak emosi dalam cerita. Seperti yang dikatakan Fananie (dalam Suhardjono, 2021: 30) tokoh-tokoh yang ada dalam karya fiksi sebagian hasil rekaan atau imajinasi. Tokoh-tokoh tersebut tidak hanya memainkan cerita, tetapi juga menyampaikan plot, ide, tema, dan motif. Jadi, tokoh merupakan penggerak dalam cerita yang menimbulkan pesan dan kesan yang sangat mendalam sehingga macam-macam perasaan yang ditampilkan dalam cerita tersampaikan kepada pembaca.

Psikologi Sastra penelitian psikologi sastra memiliki peranan penting dalam pemahaman sastra karena adanya beberapa kelebihan seperti: pertama pentingnya psikologi sastra untuk mengkaji lebih mendalam aspek perwatakan; kedua, dengan pendekatan ini dapat memberi umpan-balik kepada peneliti tentang masalah perwatakan yang dikembangkan; dan terakhir penelitian semacam ini sangat membantu untuk menganalisis karya sastra yang kental dengan masalah-masalah psikologi (Endraswara, dalam Minderop: 2010: 2). Jadi, psikologi sastra adalah ilmu yang mempelajari tentang kejiwaan tokoh-tokoh yang terdapat dalam karya sastra. Selain kejiwaan tokoh dalam karya sastra juga terdapat kejiwaan pengarang maupun para penikmat karya sastra.

Manusia lahir dengan kondisi yang lemah tidak berdaya, bahkan terdapat manusia lahir dengan keadaan memiliki tubuh yang tidak sempurna. Kondisi seperti ini melahirkan

perasaan rendah diri (inferior) bagi individu dan membuat individu tergantung dengan orang lain dalam menjalani hidup, dari kehidupan yang membutuhkan orang lain inilah disebut sebagai psikologi individual. Ada enam prinsip yang terkandung dari teori psikologi individual Adler, yaitu rendah diri, superior, gaya hidup, kreatif, tujuan semu, dan minat sosial. Menurut Saputro (2020: 21) inferior merupakan wujud dari perilaku rendah diri yang dimiliki manusia sebagai seorang individu. Adler dalam Saputro memperluas bahasan konsep inferioritasnya pada orang dengan memasukkan segala bentuk perasaan inferioritas, seperti perasaan-perasaan yang muncul akibat kekurangan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif maupun dari kelemahan atau cacat fisik yang nyata. Superior merupakan usaha yang dilakukan untuk meninggalkan rasa rendah diri. Seperti yang diungkapkan oleh Adler (dalam Sartinah & Sujarwanto, 2021: 102) beranggapan bahwa manusia adalah makhluk agresif dan harus selalu agresif bila ingin *survive*. Namun kemudian dorongan agresif ini berkembang menjadi dorongan untuk mencari kekuatan baik secara fisik maupun simbolik agar dapat *survive*. Prinsip gaya hidup ialah perilaku hidup manusia yang berubah dari biasanya untuk mencapai hal yang diinginkan. Perubahan pada diri seseorang terjadi akibat faktor kekurangan yang seseorang miliki, baik kekurangan fisik dan psikologisnya. Adler mengungkapkan bahwa diri yang kreatif adalah faktor yang sangat penting dalam kepribadian individu karena hal ini dipandang sebagai penggerak utama bagi semua tingkah laku. Daya kreatif yang dimiliki membuat mereka mengendalikan kehidupannya sendiri, bertanggung jawab akan tujuan akhir mereka, menentukan cara yang mereka pakai untuk meraih tujuan akhir mereka dan berperan dalam bentuk minat sosial. Prinsip tujuan semu merupakan tujuan dari produk daya kreatif yaitu kemampuan individu secara bebas membuat perilakunya dan menciptakan kepribadiannya sendiri. Tujuan yang dirumuskan oleh tokoh utama semu karena dibuat amat ideal untuk diperjuangkan sehingga ada kemungkinan tujuan tersebut tidak dapat direalisasikan. Prinsip minat sosial merupakan sikap ketertarikan dengan manusia secara umum, rasa simpati dan empati kepada setiap anggota masyarakat yang bertujuan untuk kemajuan sosial. Dengan minat sosial pula individu mampu mencapai prinsip superior atau tujuan finalnya.

Adapun cara kerja antara kepribadian Meira dengan psikologi individual Adler yaitu penelitian ini mendeskripsikan data berdasarkan kenyataan secara objektif. Penelitian menggunakan keenam prinsip teori Alfred Adler pada tokoh Meira. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode studi pustaka berdasarkan pada analisis psikologi individual Alfred Adler. Wujud data pada penelitian ini berupa kata, kalimat dan ungkapan yang memuat kondisi psikologi tokoh. Pengumpulan data yakni dengan teknik baca, analisis, dan catat. Analisis data dengan beberapa tahapan yakni: identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan menyimpulkan sesuai dengan data yang ada dalam novel. Pembahasan menggunakan teori psikologi individual Alfred Adler dalam tokoh Meira. Setelah menganalisis menggunakan teori Adler peneliti memberikan simpulan terhadap hasil analisis pada novel *Imperfect: A Journey To Self Acceptance* Karya Meira Anastasia. Berikut ini bagan cara kerja teori dalam penelitian ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Best (dalam Samsu, 2017: 65-66) mengatakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Berdasarkan pada penjelasan tersebut dapat dipahami penelitian deskriptif kualitatif ialah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan kondisi objek yang sebenarnya. Dalam hal ini data hasil penelitian yang diungkapkan melalui kalimat dan kutipan dari teks yang terdapat dalam novel *Imperfect: A Journey To Self Acceptance*. sumber data terdiri dari dua macam, yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan sumber data utama dalam sebuah penelitian. Data dalam penelitian ini adalah novel *Imperfect: A Journey To Self Acceptance* Karya Meira Anastasia yang diterbitkan Penerbit Gramedia Pustaka Utama, tebal 216 Halaman, cetakan keempat, diterbitkan Mei 2018. Data sekunder sumbernya adalah dokumen yang mendukung data utamanya yang meliputi: tulisan tentang penelitian orang lain, tinjauan, ringkasan, kritikan, dan tulisan-tulisan serupa

mengenai hal-hal yang tidak langsung disaksikan atau dialami sendiri oleh penulis. Bahan literatur sekunder terdapat di ensiklopedi, kamus, buku pegangan, abstrak, indeks, dan *teksbooks*.

Metode pengumpulan data penelitian ini, metode dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode studi pustaka dan teknik catat. Studi pustaka merupakan upaya pengumpulan data dan menemukan sumber acuan melalui pengkajian terhadap sejumlah kepustakaan yang terkait dengan penelitian yang dilakukan (Arikunto, dalam Sumiati, 2015:42). Kepustakaan yang dimaksud adalah buku-buku teori sastra, metodologi penelitian, dan buku-buku yang ada kaitannya dengan penelitian yang dilakukan. Salah satunya dengan membaca teks novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* secara keseluruhan dan untuk melengkapi data yang telah dikumpulkan dengan bahan bacaan yang berhubungan dengan pembahasan. Metode catat digunakan untuk memperoleh data dengan cara mencatat data berupa kutipan-kutipan narasi maupun dialog antar tokoh yang terdapat dalam novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* karya Meira Anastasia setelah melakukan pembacaan yang menyeluruh. Metode analisis datanya adalah metode deskriptif analisis. Metode deskriptif analisis adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, dalam Sumiati, 2015:44). Dalam penelitian ini teknik deskriptif diartikan data-data yang telah dikumpulkan melalui teknik catat dan studi kepustakaan akan dideskripsikan atau ditafsirkan, sedangkan data yang terkumpul berbentuk kalimat dan wacana bukan berupa angka-angka. Dalam hal ini yaitu pendeskripsian novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* Karya Meira Anastasia yang ditinjau dari prespektif psikologi individual Alfred Alder. Langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah deskripsi, identifikasi, klasifikasi, dan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada rumusan masalah dalam penelitian. Hasil penelitian ini mengidentifikasi dan mendeskripsikan tentang kepribadian tokoh Meira dalam novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* karya Meira Anastasia dengan menggunakan psikologi kepribadian Alfred Adler. Teori Adler mengenai kepribadian terdiri atas enam prinsip seperti diuraikan berikut.

Prinsip rasa rendah diri adalah wujud dari perilaku rendah diri yang dimiliki manusia sebagai seorang individu. Adler (dalam Saputro 2020: 21) memperluas bahasan konsep inferioritasnya pada orang dengan memasukkan segala bentuk perasaan inferioritas, seperti perasaan-perasaan yang muncul akibat kekurangan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif maupun dari kelemahan atau cacat fisik yang nyata, seperti halnya pada beberapa kutipan analisis data di bawah ini.

“Seorang *follower*, yang kebetulan seorang perempuan, berkomentar: “*Ternyata, orang ganteng belum tentu istrinya cantik!*” (*I'MPERFECT* 2019:11)

Kutipan di atas terlihat Meira mendapat komentar yang tidak baik dari para penggemar suaminya mengenai fisik yang ia miliki. Hal itu Meira dapatkan dari akun Instagram milik suaminya pada salah satu foto yang di unggahnya. Banyak komentar yang tidak baik didapatkannya membuat dirinya tidak percaya diri akan fisik yang dimilikinya. Mempunyai wajah yang tidak cantik pada dirinya menunjukkan bahwa kepribadian Meira termasuk kedalam prinsip *rasa rendah diri*.

Selain dari penggemar suaminya, komentar yang tidak baik mengenai fisiknya yang membuat Meira tidak percaya diri datang dari temannya yang terdapat pada kutipan di bawah ini.

“Hamil lagi ya, Mei!?” sambil menunjuk kearah perut bawahku yang masih buncit.” (*I'MPERFECT* 2019:16)

Pada kutipan di atas menggambarkan Meira merasa seperti dikhianati teman perempuannya. Komentar yang dilontarkannya membuat Meira tidak percaya diri, apalagi teman perempuannya mengatakan hal tersebut di depan banyak perempuan lain yang tidak Meira kenal. Perut buncit yang dimiliki Meira membuatnya tidak percaya diri yang menunjukkan bahwa kepribadian Meira termasuk kedalam prinsip *rasa rendah diri*.

Bukan hanya teman, Meira mendapatkan komentar yang tidak baik bahkan dari suaminya yang membuat dirinya merasa tidak percaya diri akan fisiknya. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan di bawah ini.

“Aku mencoba mencerna kata-katanya, “*Hun, kayaknya kamu mulai gendut, deh.*” *Namun, semakin lama aku malah semakin sedih, merasa tidak dicintai, terbuang, dan sendirian.* Dan yang paling bikin sedih, aku bingung mau curhat ke siapa karena selama ini aku selalu curhat tentang apa pun dengannya.” (IMPERFECT 2019:28)

Terlihat pada kutipan di atas rasa kurang percaya diri pada tokoh Meira bukan tanpa dasar. Salah satu hal yang paling utama kenapa ia selalu merasa tidak pantas untuk dicintai termasuk suaminya sendiri ialah kondisi fisik yang dimilikinya. Orang lain yang melontarkan komentar mengenai fisiknya masih dimengerti oleh Meira meskipun tetap ia pikirkan. Tapi komentar ini datang dari suaminya sendiri. Seseorang yang sangat ia cintai yang seharusnya menjadi tempat ia mengadu untuk masalah yang ia hadapi. Hal itu membuat Meira sangat-sangat tidak percaya diri dan merasa suaminya tidak lagi mencintai dirinya, yang menunjukkan bahwa kepribadian Meira termasuk kedalam prinsip *rasa rendah diri*.

“Setelah selesai menyusui anak kedua, payudara kembali ke ukuran semula, tapi kulit yang menyelimutinya tetap. *Semenjak itu aku punya ritual baru setelah mandi: berkaca dan mencela payudara yang bentuknya yang sudah tidak representatif lagi.* (IMPERFECT 2019:63)

Kutipan di atas terlihat Meira mengomentari fisiknya sendiri. Hal tersebut dilakukannya karena semenjak sang suami mengomentari bentuk tubuhnya yang tidak bagus membuat dirinya setiap bercermin selalu mengutuk penampilannya sendiri dan hal tersebut sering dilakukannya hingga menjadi kebiasaan. Memiliki bentuk tubuh yang gendut menunjukkan bahwa kepribadian Meira termasuk kedalam prinsip *rasa rendah diri*. Berdasarkan analisis data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter yang tidak percaya diri atau minder dengan kondisi tubuh yang ia miliki, cenderung menyendiri dan selalu menyalahkan diri sendiri

Prinsip superior merupakan usaha yang dilakukan untuk meninggalkan rasa rendah diri. Seperti yang diungkapkan oleh Adler (dalam Sartinah & Sujarwanto, 2021: 102) beranggapan bahwa manusia adalah makhluk agresif dan harus selalu agresif bila ingin *survive*. Namun kemudian dorongan agresif ini berkembang menjadi dorongan untuk mencari kekuatan baik secara fisik maupun simbolik agar dapat *survive*, seperti halnya pada beberapa kutipan analisis data di bawah ini.

“Pada kasusku, aku sangat ingin memperbaiki bentuk tubuhku, karena aku merasa tubuhku tidak menyenangkan untuk dilihat orang lain maupun diriku sendiri. *Jadi, aku ingin berolahraga untuk mengurangi lemak-lemak di tubuh.* (IMPERFECT 2019:52)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira memiliki kekuatan untuk bangkit dari rasa tidak percaya diri untuk memperbaiki bentuk tubuhnya yang tidak bagus baik dilihat oleh orang lain maupun dirinya sendiri dengan berolahraga, agar lemak-lemak yang terdapat pada tubuhnya berkurang. Memiliki kekuatan untuk bangkit dari rasa tidak percaya diri menunjukkan bahwa kepribadian Meira termasuk kedalam prinsip *superior*.

“Aku merasa lebih bahagia sekarang. *Aku latihan cardio dan weights di gym 3-4 kali setiap minggu. Aku bisa mengangkat beban lebih berat dari sebelumnya dan selalu ada progress. Trainer-ku juga selalu berusaha memberikan tantangan dengan beban yang lebih berat atau gerakan dengan tingkat koordinasi yang lumayan membuat pusing ibu-ibu beranak dua ini.*” (I'MPERFECT 2019:121)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira memiliki kekuatan untuk bangkit dari rasa rendah diri dengan melakukan latihan *cardio* tiap minggu secara teratur. Agar latihannya mendapatkan kemajuan *trainer* di pusat kebugaran selalu memberi Meira tantangan dengan beban yang lebih berat sehingga Meira dapat mencapai tujuan akhirnya.

“Mengukur progress juga harus *apple to apple*. Kalau memang *goal* kita *wight loss*, kita bisa berkaca pada timbangan. Tapi kalau ingin mengecilkan tangan, perut, atau paha; ya nggak bisa hanya memakai timbangan sebagai patokan.” (I'MPERFECT 2019:101)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira menggunakan metode *apple to apple* untuk mengukur perubahan setiap bagian tubuhnya agar olahraga yang dilakukannya tidak sia-sia dan tidak terpaku dengan satu alat ukur saja. Kekuatan untuk bangkit dari rasa tidak percaya diri dengan metode yang sesuai untuk dapat mencapai tujuan akhir atau superior.

“Coba bayangkan, setelah aku sudah nggak memikirkan lagi bentuk payudara dan fokus berolahraga, bentuk payudaraku malah membaik dengan sendirinya! *Ternyata olahraga yang kulakukan memang bisa memperbaiki bentuk payudara.*” (I'MPERFECT 2019:82)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira berhasil mengembalikan bentuk payudara yang ia miliki meskipun tidak seperti semula. Meira membuktikan bahwa dengan bangkit dari ketidakpercayaan dirinya dengan berolahraga ia dapat mencapai superioritas. Berdasarkan analisis data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter ambisius, pantang menyerah, dan bangkit dari keterpurukan untuk meninggalkan rasa tidak percaya diri.

Prinsip gaya hidup ialah perilaku hidup manusia yang berubah dari biasanya untuk mencapai hal yang diinginkan. Perubahan pada diri seseorang terjadi akibat faktor kekurangan yang seseorang miliki, baik kekurangan fisik dan psikologisnya. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan di bawah ini.

Aku membulatkan tekad untuk *join* di sebuah *gym* yang nggak jauh dari rumah dan searah dengan sekolah anakku. (I'MPERFECT 2019:80)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira memutuskan untuk mendaftarkan diri di pusat kebugaran yang searah dengan sekolah anaknya. Agar dirinya mendapatkan motivasi untuk mengubah bentuk tubuhnya dan sekaligus kegiatan yang biasa ia lakukan yaitu mengantar anaknya ke sekolah. Tanpa meira sadari bahwa dirinya sudah melakukan gaya hidup yang baru dari sebelumnya hanya ibu rumah tangga yang tidak sempat mengurus dirinya, kini dirinya sangat memperhatikan penampilannya.

“Terus setelah beberapa bulan (misalnya enam bulan) *menjalani healthy lifestyle (makan yang sehat, minum air putih yang cukup, olahraga teratur, dan istirahat yang baik)*, coba ukur kembali di tempat yang sama.” (I'MPERFECT 2019:101)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan hidup sehat. Seperti makan yang sehat, olahraga yang teratur di pusat kebugaran dengan arahan *trainer*-nya serta istirahat yang baik. Demi perubahan pada tubuhnya tanpa Meira sadari bahwa dirinya melakukan gaya hidup yang sehat serta mempunyai kegiatan diluar rumah selain mengantar anaknya ke sekolah. Berdasarkan analisis data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter yang mandiri, rajin, dan berani untuk memulai gaya hidup baru dari sebelumnya.

Adler mengungkapkan bahwa diri yang kreatif adalah faktor yang sangat penting dalam kepribadian individu karena hal ini dipandang sebagai penggerak utama bagi semua tingkah laku. Daya kreatif yang dimiliki membuat mereka mengendalikan kehidupannya sendiri, bertanggung jawab akan tujuan akhir mereka, menentukan cara yang mereka pakai untuk meraih tujuan akhir mereka dan berperan dalam bentuk minat sosial, seperti halnya pada beberapa kutipan analisis data di bawah ini.

“Sampai akhirnya muncul pembicaraan dengan adik iparku, Audrey (atlet renang/*freedive*), tentang aplikasi untuk olahraga sendiri di rumah. *Dia memperlihatkan ada banyak aplikasi gratis yang memberi contoh gerakan-gerakan olahraga di rumah, tanpa alat apa pun hanya memanfaatkan berat badan kita sendiri (bodyweight workouts). HA!*” (*I'MPERFECT* 2019:53)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira berbicara dengan adik iparnya mengenai berolahraga di rumah dengan menggunakan aplikasi gratis di *handphone*. Gerakan-gerakan olahraga dalam aplikasi tersebut memanfaatkan berat badan saja tanpa menggunakan alat sama sekali. Hal tersebut merupakan tahap awal Meira untuk mengubah bentuk tubuhnya dengan mencari tahu dari pengalaman adik iparnya yang merupakan seorang atlet renang.

“Tapi lama kelamaan itu menjadi membosankan, kurang menantang, dan aku jadi kehilangan motivasi. *Akhirnya aku meminta izin suamiku untuk mendaftar jadi member di sebuah pusat kebugaran, yang langsung dibolehin.*” (*I'MPERFECT* 2019:80)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira kehilangan motivasi untuk melakukan olahraga di rumah, sampai ia meminta izin pada suaminya untuk mendaftarkan diri di sebuah pusat kebugaran. Meira melakukan hal tersebut supaya dirinya lebih semangat untuk mengubah bentuk tubuhnya dan memiliki pengalaman baru selain latihan di rumah agar tidak membosankan. Kegiatan ini merupakan langkah selanjutnya Meira dalam perubahan bentuk tubuhnya.

“Aku kesal dan sedih karena merasa bodoh. *Sudah capek-capek latihan tapi salah. Lumayan lama betenya, sampai sempat mogok workout karena harus benar-benar mengganti metode latihan.* Suamiku mencoba menghiburku dengan mengatakan bahwa lebih baik tahu sekarang dari pada tidak pernah tahu dan menjadi masalah yang berkepanjangan. *Setelah itu aku punya semangat lagi untuk workout dengan batasan-batasan yang telah diberikan oleh terapisku. Yang penting mindset-nya dibetulkan labih dulu, masalahnya diterima, kemudian baru bisa lanjut untuk berkembang lagi.*” (*I'MPERFECT* 2019:96)

Kutipan di atas terlihat bahwa Meira merasa bodoh dan kesal dengan latihan olahraga yang dilakukannya selama ini. Hal demikian terjadi lantaran dirinya positif Diastasis Recti (DR) yang dimana kondisi otot-otot perut mengalami pemisahan karena tekanan yang terjadi di dalam perut (biasanya proses kehamilan). Hingga olahraga teratur yang Meira lakukan selama ini sia-sia yang membuat dirinya mogok untuk melakukan *workout*. Pada tahap ini hampir membuat dirinya menyerah akan tujuannya selama ini, namun dengan semangat dan dorongan dari suaminya Meira kembali melakukan latihan olahraga dengan arahan yang benar dari terapisnya yang membuat perkembangan pada dirinya. Berdasarkan

analisis data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter yang cerdas, kreatif, pantang menyerah dan bertanggung jawab dalam memakai pengalamannya untuk mencapai tujuan akhir.

Prinsip tujuan semu merupakan tujuan dari produk daya kreatif yaitu kemampuan individu secara bebas membuat perilakunya dan menciptakan kepribadiannya sendiri. Tujuan yang dirumuskan oleh tokoh utama semu karena dibuat amat ideal untuk diperjuangkan sehingga ada kemungkinan tujuan tersebut tidak dapat direalisasikan, seperti halnya pada beberapa kutipan analisis data di bawah ini.

”Masih ada hal-hal dalam diriku yang masih belum aku terima keberadaannya. Aku masih harus banyak belajar. Masih banyak PR yang menunggu untuk dikerjakan. *Siapa tahu akan jadi buku yang kedua!* Hahaha. #emakemak ambisius” (I'MPERFECT hlm. 129)

Seperti yang dikemukakan oleh Adler di atas bahwa manusia hidup dengan cita-cita yang fiktif. Rancangan hidup untuk ke depan yang dipikirkan Meira seolah-olah menjadi hal yang fiktif atau juga menjadi sebuah motivasi untuk dirinya. Pada penggalan di atas target yang sudah ia tentukan bisa jadi tidak akan ia raih atau sebaliknya. Itu semua masih bersifat fiktif (tidak nyata) karena tokoh Meira belum melakukan atau menghadapi masa di mana ia telah merancang kehidupannya di masa yang akan datang.

Prinsip minat sosial merupakan sikap ketertarikan dengan manusia secara umum, rasa simpati dan empati kepada setiap anggota masyarakat yang bertujuan untuk kemajuan sosial. Dengan minat sosial pula individu mampu mencapai prinsip superior atau tujuan akhirnya, seperti halnya pada beberapa kutipan analisis data di bawah ini.

“Ternyata, daftar sisi negatifnya lebih banyak. Salah satu yang paling berat adalah tanggung jawab moralku sebagai orang yang di media sosial sering mengajak orang lain untuk berdamai dengan diri sendiri. Kalau aku melakukan operasi, berarti aku mengkhianati pemikiranku sendiri. *Tapi kalau aku berusaha menerima diriku, aku akan bisa berempati dengan orang lain yang juga memiliki keinginan untuk menerima dirinya sendiri juga.*” (I'MPERFECT hlm. 78)

Rasa peduli ditunjukkan oleh Meira pada kutipan di atas saat memutuskan untuk tidak melakukan operasi payudara. Alasannya karena ia memiliki tanggung jawab moral sebagai orang yang di media sosial sering mengajak orang lain untuk berdamai dengan diri sendiri. Jika ia melakukan operasi payudara maka ia akan mengkhianati dirinya dan orang di media sosial yang berusaha menerima dirinya sendiri.

Kepedulian yang dilakukan Meira untuk orang di media sosial Instagram miliknya juga terdapat pada kutipan data di bawah ini.

“Dengan kepercayaan diri yang nggak tahu dari mana datangnya—kemungkinan besar dari Tuhan, aku mulai mem-*posting* video *home workout* yang aku lakukan di Instagram-ku. Kalau dilihat lihat lagi, posturnya masih kacau banget, *tapi aku tahu banyak ibu rumah tangga di luar sana yang nggak punya waktu untuk olahraga, jadi aku ingin memberikan semangat pada mereka!* *"Kalau aku bisa, kamu juga bisa!"* (I'MPERFECT hlm. 127)

Rasa peduli juga ditunjukkan oleh tokoh Meira pada penggalan kutipan di atas. Saat Meira percaya diri untuk mengunggah video latihan olahraga di rumah pada akun Instagram miliknya. Postur tubuh Meira pada video tersebut masih belum bagus, tapi ia tetap mengunggahnya karena ia ingin memberikan dukungan kepada ibu rumah tangga lainnya yang tidak memiliki waktu untuk olahraga. Supaya tidak merasakan penilaian fisik terhadap mereka seperti yang sudah ia alami. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter yang gigih dalam mencapai masa depan yang

ia harapkan. Berdasarkan analisis data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa Meira memiliki karakter yang mudah bergaul, senang menolong sesama, bijaksana, dan penyayang.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan analisis data keenam prinsip menggunakan kajian psikologi Alfred Adler pada novel *I'mperfect: A Journey To Self Acceptance* karya Meira Anastasia yang dilakukan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa tokoh Meira memiliki beberapa karakter. *Prinsip rasa rendah diri* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang tidak percaya diri atau minder dengan kondisi tubuh yang ia miliki, cenderung menyendiri dan selalu menyalahkan diri sendiri. *Prinsip superior* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang ambisius, pantang menyerah, dan bangkit dari keterpurukan untuk meninggalkan rasa tidak percaya diri. *Prinsip gaya hidup* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang mandiri, rajin, dan berani untuk memulai gaya hidup baru dari sebelumnya. *Prinsip diri kreatif* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang cerdas, kreatif, pantang menyerah dan bertanggung jawab dalam memakai pengalamannya untuk mencapai tujuan akhir. *Prinsip tujuan semu* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang gigih dalam mencapai masa depan yang ia harapkan. *Prinsip minat sosial* yang menunjukkan bahwa Meira memiliki karakter yang mudah bergaul, senang menolong sesama, bijaksana, dan penyayang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2018. Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bekasiwati, Dwi kusuma. 2018. "Nilai dalam Novel Hafalan Shalat Delisa Karya Tere Liye Sebagai Alternative Bahan Ajar Apresiasi Sastra Bagi Siswa di SMP". Skripsi. Universitas Mataram.
- Ibeng, Peta. 2022. *Pengertian Novel, Ciri, Struktur, Jenis, Unsur Instrinsik dan Ekstrinsik*. <https://pendidikan.co.id/novel/>. Di akses pada 10 maret 2022
- Lesmana, Gusman. 2021. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Medan: Umsu press.
- Mahsun. 2011. *Metode Penelitian Bahasa Tahapan Strategi, Metode, dan Tekniknya*. Jakarta Utara: Rajawali Pers.
- Maulani, Aprizal. 2020. "Karakter Tokoh Fahri dalam Novel Ayat-Ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy: Kajian Psikologi Individual Alfred Adler". Skripsi. Universitas mataram.
- Minderop, Albertine. 2010. *Psikologi Sastra: Karya, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Othman, Nooraini. 2020. *Satu Kajian Kes Kaunseling*. Malaysia: Universitas Sains Malaysia.
- Pustaka Aco, Jumadin. 2021. "Ekranisasi Novel *Imperfect* Karya Meira Anastasia ke Film *Imperfect* Karya Ernest Prakasa". *NEOLOGIA: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2087-2496. Diambil dari <http://ojs.unm.ac.id/neologia>
- Ramadhanti, Dina. 2018. *Buku Ajar Apresiasi Prosa Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Samsu, 2017. *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*. Jambi: Pusaka Jambi.
- Saputro, Angga Muhammad. 2020. *Pemahaman Perkembangan Teori Sastra*. Lakeisha. Jawa tengah.
- Sari, Ayu Yunita. 2022. "Penggunaan Gaya Bahasa pada Novel *Imperfect* Karya Meira Anastasia sebagai Alternatif Pembelajaran SMA Kelas IX". *Jurnal SASINDO: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. Universitas PGRI Semarang.

- Siswantoro. 2005. *Metode Penelitian Sastra: Analisis Psikologi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sugiarti,., Andalas, Eggy Fajar,., & Setiawan, Arif. 2020. *Desan Penelitian Kualitatif Sastra*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suhardjono, 2021. *Kajian Strukturalisme Genetic dalam Novel Bertemakan Religiositas*. Garudhawaca.
- Sulaeman, Agus, Goziah. 2019. *Metodologi Penelitian Bahasa dan Sastra*. Jakarta: Edu Pustaka Jakarta.
- Sumiati. 2015. "Poskolonialisme dalam Novel *Rumah Kaca* Karya Pramoedya Ananta Toer dan Kaitannya dengan Pembelajaran Sastra di SMA". Skripsi. Mataram: Universitas Mataram.
- Surtinah, Ending Pudjiastui & Sujarwanto. 2021. *Bimbingan dan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Suryabrata, Sumadi. 2016. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yuniati, Ira. 2021. "Nilai-Nilai Moral dalam Novel *Imperfect* Karya Meira Anastasia". *Jurnal Bahasa, Sastra dan Perbandingan*, 1 (2), 2746-0134.