



Rangga Raja di Titik Nol: Perjalanan Psikologis dalam Novel *0 MDPL* Karya Nurwina Sari

Intan Khoirotul Awaliya^{1*}, Nori Aggraini²

¹⁻² Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia

intanawaliya06@gmail.com¹, nory_agg@yahoo.com²

*Penulis Korespondensi: intanawaliya06@gmail.com

Abstract. *This study aims to conduct an in-depth analysis of the psychological journey of the character Rangga Raja in the novel 0 MDPL by Nurwina Sari. The main focus of the study is to identify the inner conflicts experienced by the protagonist as well as the dynamics of the personality structure consisting of the Id, Ego, and Superego that shape his psychological development throughout the storyline. This research employs a literary psychology approach using a qualitative descriptive method, conducted through a literature review and document analysis of the novel text as the primary data source. The findings indicate that Rangga Raja experiences complex emotional conflicts resulting from past trauma, experiences of loss, and failures in romantic relationships. These conditions are reflected through the tensions and interactions between the Id, Ego, and Superego within himself. The process toward the “zero point” (0 MDPL) is interpreted as a symbol of an identity crisis phase as well as a stage of self-reconstruction, in which the protagonist undergoes processes of reflection, self-acceptance, and openness to change. In addition, Rangga’s interactions with other characters, such as Andini, La Nina, and Nadia G. Sahara, play an important role in his psychological recovery and healing process. This study confirms that the novel 0 MDPL represents a profound reflection on human psychological dynamics, the search for identity, and the gradual process of inner healing.*

Keywords: *Ego; Identity; Literary Psychology; Psychological Journey; Superego.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam perjalanan psikologis tokoh Rangga Raja dalam novel *0 MDPL* karya Nurwina Sari. Fokus utama penelitian diarahkan pada upaya mengidentifikasi konflik batin yang dialami tokoh utama serta dinamika struktur kepribadian Id, Ego, dan Superego yang membentuk perkembangan psikologisnya sepanjang alur cerita. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan metode kualitatif deskriptif, yang dilakukan melalui studi pustaka dan analisis dokumen terhadap teks novel sebagai sumber data utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rangga Raja mengalami konflik emosional yang kompleks sebagai akibat dari trauma masa lalu, pengalaman kehilangan, serta kegagalan dalam menjalin hubungan asmara. Kondisi tersebut tercermin melalui ketegangan dan interaksi antara Id, Ego, dan Superego dalam dirinya. Proses menuju “titik nol” (*0 MDPL*) dimaknai sebagai simbol fase krisis identitas sekaligus tahap rekonstruksi diri, di mana tokoh utama melalui proses refleksi, penerimaan diri, dan keterbukaan terhadap perubahan. Selain itu, interaksi Rangga dengan tokoh-tokoh lain, seperti Andini, La Nina, dan Nadia G. Sahara, turut berperan penting dalam proses pemulihan dan penyembuhan psikologisnya. Penelitian ini menegaskan bahwa novel *0 MDPL* merepresentasikan refleksi mendalam mengenai dinamika psikologis manusia, pencarian jati diri, serta proses pemulihan batin secara bertahap.

Kata Kunci: Ego; Identitas; Perjalanan Psikologis; Psikologi Sastra; Superego.

1. PENDAHULUAN

Sastra, sebagai cerminan nyata dari kehidupan, selalu menghadirkan gambaran tentang kompleksitas psikologis manusia yang tampak melalui pergulatan batin dan krisis eksistensial tokoh-tokohnya. Untuk memahami kedalaman kompleksitas tersebut, pendekatan psikologis sastra menawarkan analisis cara yang penting. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengungkap dinamika psikologis tokoh dengan menganalisis konflik internal, dialog, perilaku, dan perkembangan cerita. Secara khusus, teori psikoanalisis klasik dari Sigmund Freud memberikan kerangka yang kuat untuk menilai kepribadian tokoh berdasarkan interaksi ketiga

komponen jiwa, yakni id, ego, dan superego. Latar belakang dan interaksi antara elemen ketiga ini sering kali menjadi sumber konflik batin tokoh, yang kemudian mempengaruhi perilaku dan jalannya cerita. Penggunaan psikoanalisis dalam kajian sastra telah terbukti relevan dalam berbagai penelitian. Studi yang dilakukan oleh Yola et al. (2025) menampilkan bahwa analisis struktur Id, Ego, Super ego efektif dalam menggambarkan konflik batin tokoh utama yang menghadapi tekanan moral, emosional, dan tuntutan kenyataan. Kekacauan antara unsur psikis ini sering memicu munculnya perilaku dan simbol-simbol penting dalam narasi. Selain itu, Ramadhani, (2025) menekankan bahwa ketika tokoh mengalami tekanan sosial atau emosional, biasanya terdapat kecenderungan dominasi Id atau Superego yang tercermin dari ucapan dan tindakannya dalam cerita.

Dalam sastra Indonesia kontemporer, novel *0 MDPL* karya Nurwina Sari menghadirkan narasi yang kuat terkait pergolakan psikologis tokoh utama, Rangga Raja. Judul novel dan perjalanan simboliknya "titik nol" menunjukkan adanya krisis psikologis yang kompleks, yang dipicu oleh trauma masa lalu, kehilangan besar, serta pencarian makna hidup yang hilang. Perjalanan Rangga Raja menuju "titik nol" bisa dipandang sebagai metafora dari kehancuran identitas dan proses rekonstruksi diri, sehingga tokoh ini sangat cocok dianalisis menggunakan pendekatan psikologi sastra. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan psikologis Rangga Raja dalam novel *0 MDPL*. Fokus utamanya adalah menggunakan konsep Id, Ego, dan Superego untuk mengidentifikasi dan menggambarkan dinamika konflik batin tokoh. Selain itu, penelitian ini akan menunjukkan bagaimana konflik tersebut mempengaruhi pencarian identitas dan perubahan psikologis tokoh sepanjang perjalanan menuju kondisi yang lebih otentik. Diharapkan penelitian ini dapat menegaskan bahwa sastra adalah media yang efektif dalam merefleksikan dinamika psikologis manusia, khususnya dalam menghadapi krisis hidup dan pencarian makna diri.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Novel

Novel adalah karya prosa panjang yang bersifat imajinatif, mengisahkan problematika kehidupan satu atau beberapa tokoh secara mendalam. Sebagai karya yang lebih panjang dibanding cerpen, novel memiliki isi yang lebih kompleks, dengan alur yang lebih rumit, panjang, serta memuat beragam persoalan yang dialami tokohnya dari awal hingga akhir cerita (Implikasinya & Pembelajaran, 2022). Novel ini juga memberikan kesempatan bagi pembaca untuk mengikuti pengalaman emosional karakter, mengerti cara berpikir mereka, dan mengamati bagaimana mereka mengatasi berbagai rintangan yang muncul dalam kisah.

Psikologi Sastra

Pendekatan psikologi sastra adalah salah satu cara untuk mengkaji emosi yang muncul dalam sebuah novel. Dalam pendekatan ini, novel dipandang sebagai sebuah karya yang mengandung makna dan tujuan tertentu, sementara tokoh-tokoh di dalamnya dianggap sebagai individu yang bertindak dan merasakan emosi dengan alasan dan tujuan yang jelas (Jurnal, 2024) Pendekatan ini berasumsi bahwa karya sastra mencerminkan pengalaman psikologis manusia, baik yang disadari maupun yang tersembunyi di alam bawah sadar. Oleh karena itu, analisis psikologi sastra sangat cocok digunakan untuk mempelajari tokoh-tokoh yang menghadapi krisis identitas, trauma, depresi, atau konflik batin, seperti yang dialami oleh Rangga Raja dalam novel *0 MDPL*.

Teori Psikoanalisis Sigmund Freud (Id, Ego, Superego)

Teori psikoanalisis Freud memandang kepribadian manusia sebagai sistem yang dibentuk oleh tiga komponen utama, yaitu id, ego, dan superego. Ketiganya saling berinteraksi dan menjadi sumber utama terbentuknya konflik batin.

Id

Id adalah dorongan dasar dalam diri manusia yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan biologisnya, seperti makan, pemuasan hasrat, dan kebutuhan naluriah lainnya, unsur kepribadian ini sudah ada sejak seseorang dilahirkan Main et al. (2023). Selanjutnya, menurut Karya & Keling (2024) Id adalah induk dari sistem kepribadian dan dibawa sejak lahir. Saat dilahirkan id berisi semua aspek psikologis yang diturunkan, seperti insting, impuls, dan dorongan-dorongan. Id beroperasi berdasarkan prinsip kenikmatan (*pleasure principle*), yaitu berusaha memperoleh kenikmatan dan menghindari rasa sakit.

Ego

Ego adalah unsur kepribadian yang beroperasi di wilayah sadar maupun bawah sadar, komponen ini berperan menjalankan fungsi-fungsi mental utama seperti berpikir secara logis, menyelesaikan masalah, membuat keputusan, serta mempertimbangkan apakah seseorang dapat memenuhi kebutuhannya tanpa menimbulkan dampak negatif bagi dirinya (Derojat et al., 2023). Selanjutnya, menurut Aurora et al. (2023) Ego adalah sesuatu yang mengendalikan Id dan berdasarkan pada realita. Ego berperan sebagai pengambil keputusan atau cabang eksklusif dari kepribadian. Namun karena ego sebagian bersifat dasar, sebagian bersifat bawah sadar, dan sebagian tidak sadar, ego dapat membuat keputusan pada ketiga tingkat tersebut.

Super ego

superego adalah aspek kejiwaan yang bekerja dengan mempertimbangkan nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Dengan kata lain, superego terbentuk melalui proses

internalisasi norma dan aturan sosial yang kemudian menjadi standar moral dalam diri seseorang (Faizzin et al., 2025). Selanjutnya menurut, Bahasa et al. (2022) Super ego merupakan aspek diri manusia yang menggambarkan sifat manusia untuk tunduk dan patuh pada norma sosial, etika, dan nilai-nilai masyarakat.

3. METODELOGI

Penelitian yang berjudul “Rangga Raja di Titik Nol: Perjalanan Psikologis dalam novel *0 MDPL* Karya Nurwina Sari” ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena kajian psikologi sastra memerlukan pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis karakter dalam karya sastra. Pemilihan metode ini sesuai dengan uraian bahwa penelitian kualitatif dilakukan dalam kondisi objek yang alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, analisis data yang bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menyoroti makna ketimbang generalisasi (Prasetia Ate & Lawa, 2022). Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menjelajahi perjalanan psikologis karakter Rangga, mencakup konflik dalam dirinya, pengalaman yang menyakitkan, serta perjalanan menuju titik nol yang menjadi fokus dari perjalanannya.

Dalam penelitian sastra, analisis isi merupakan strategi yang memfokuskan pada pengkajian mendalam terhadap temuan penelitian melalui penalaran dan interpretasi peneliti. Pendekatan ini umum digunakan ketika objek yang dikaji berupa karya sastra tertulis. Sebagaimana dijelaskan oleh para ahli, karya sastra dapat dianalisis secara sistematis melalui proses penafsiran isi teks untuk menemukan makna, pola, dan aspek psikologis atau sosial yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian, novel *0 MDPL* digunakan sebagai sumber utama, sementara metode analisis isi berfungsi sebagai alat untuk mendeskripsikan serta menafsirkan dinamika psikologis tokohnya secara komprehensif (Langit & Hariadi, 2022).

Studi pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan dokumen lain yang berhubungan dengan penelitian. Metode ini digunakan untuk mendapatkan dasar teori yang terkait dengan psikologi sastra, teori kepribadian, struktur karakter, dan konsep perjalanan psikologis. Pendapat ini sejalan dengan pernyataan Metodologi, (2023) yang mengatakan bahwa "studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis sumber informasi dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya sebagai landasan teori penelitian. "

Studi pustaka juga dimanfaatkan untuk mengerti latar belakang penulisan novel *0 MDPL* serta penelitian terdahulu yang mendukung analisis. Fatimah et al. (2025) menekankan bahwa “studi literatur memiliki peran mengumpulkan data sekunder dari berbagai sumber seperti buku, artikel akademis, dokumen resmi, dan penelitian yang relevan sebelumnya.

Analisis dokumen

Analisis dokumen dipakai untuk mengkaji isi novel *0 MDPL* secara mendalam sebagai sumber data utama. Metode ini dilakukan dengan cara membaca, mencatat, mengenali, dan mengelompokkan bagian-bagian cerita yang menunjukkan keadaan psikologis tokoh Rangga. Pendapat ini didukung oleh Fatimah, (Fatimah et al., 2025). yang berpendapat bahwa “analisis dokumen dilakukan dengan menelaah dokumen tertulis secara sistematis melalui proses membaca, mencatat, mengenali, dan menafsirkan isi dokumen sebagai sumber data penelitian.”

Proses analisis mencakup pemahaman percakapan, perilaku, pertikaian, monolog, dan susunan cerita yang berkaitan dengan sisi psikologis. Analisis berkas ini juga diperkuat oleh teori-teori psikologi dan sastra yang membantu menjelaskan makna.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Unsur Instrinsik Novel 0 Mdpl

Tema

Tema merupakan gagasan pokok yang menjadi dasar pengembangan cerita dalam novel. Tema berfungsi mengarahkan alur, konflik, dan pembentukan tokoh sehingga menyatukan unsur intrinsik serta menyampaikan persoalan kehidupan manusia secara bermakna melalui bahasa sastra (Lubis, 2022).

Tema dalam Novel *0 MDPL* menggambarkan perjalanan batin tokoh utama dalam proses pencarian jati diri setelah mengalami berbagai guncangan hidup. Titik nol menjadi simbol untuk memulai kembali, menandai bahwa menemukan identitas adalah langkah penting untuk memahami pengalaman secara lebih dewasa dan sadar. Dalam prosesnya, cerita turut menghadirkan tema cinta dan kehilangan yang memperlihatkan betapa rapuh dan tidak pastinya sebuah hubungan. Melalui pengalaman emosional tersebut, tokoh mengalami konflik batin yang akhirnya membentuk kepribadian serta cara pandangnya tentang keikhlasan. Keseluruhan perjalanan ini diperdalam melalui refleksi dan penerimaan diri, saat tokoh berupaya memahami trauma, kegagalan, dan harapan baru. Penerimaan inilah yang menjadi inti perjalanan psikologisnya, memungkinkan ia bangkit dan melanjutkan hidup dengan pemahaman yang lebih matang.

Tokoh

Tokoh dalam sebuah novel menunjukkan pada orang atau pelaku cerita. Setiap tokoh memiliki karakter tertentu yang diciptakan oleh pengarang (Nofrita, n.d.).

Rangga Raja diceritakan sebagai tokoh sentral yang sedang menghadapi masalah psikologis yang serius akibat pengalaman traumatis di masa lalu serta kehilangan orang-orang terkasih. Ia memiliki sifat yang rumit meski terlihat tenang dan berpikir logis di luar, di dalam dirinya terdapat pertarungan antara id, ego, dan superego, yang sering kali membawanya kepada pertentangan batin saat berhadapan dengan kenyataan hidup.

Alur

Alur adalah pola atau tahapan jalannya cerita yang dapat berbentuk alur maju, alur mundur, atau alur campuran. Alur menunjukkan bagaimana peristiwa-peristiwa disusun apakah secara berurutan dari awal hingga akhir, mundur ke masa lalu, atau kombinasi keduanya (Pendidikan et al., 2021).

Alur cerita menceritakan perjalanan Rangga Raja setelah mendaki Gunung Rinjani (3726 MDPL) bersama Andini Hangura, yang meninggalkan jejak luka dan kenangan yang mendalam. Setelah turun dari gunung, Rangga berusaha untuk bangkit dari kenangan lama dan membuka diri terhadap kehidupan yang baru. Kehadiran La Nina yang ceria dan Nadia G. Sahara, sahabat lama yang kembali hadir, memberi Rangga peluang untuk menemukan kebahagiaan baru. Namun, kenangan akan Andini masih sering menghantui, memaksa Rangga untuk memilih antara mengenang masa lalu atau melanjutkan hidup di masa sekarang. Pendakian di Rinjani melambangkan perjalanan batinnya melewati tantangan berat untuk akhirnya sampai di titik awal, tempat ia belajar untuk melepaskan, menyembuhkan rasa sakit, serta memulai sesuatu yang baru.

Latar

Latar yang disebut juga sebagai landas tumpu, mengarah kepada pengertian tempat, hubungan waktu, dan lingkungan sosial tempat terjadinya peristiwa-peristiwa yang diceritakan (Pendidikan et al., 2021).

Dalam novel 0 MDPL, latar tempat seperti rumah Rangga yang sepi, lingkungan kerjanya, dan tempat pertemuannya dengan Nadia dan Nina tidak hanya berfungsi sebagai tempat fisik, tetapi juga mencerminkan keadaan emosional tokoh. Contohnya, rumah yang tenang tersebut melambangkan kekosongan dan kesepian yang sedang dialaminya. Kisah ini berlatar waktu yang cukup panjang, sehingga perubahan perasaan Rangga berlangsung secara bertahap dan terasa nyata. Peralihan waktu ini menekankan bahwa proses penyembuhan dan pencarian identitas tidak langsung terjadi, melainkan memerlukan perjalanan yang terus

berlanjut. Selain itu, latar sosial yang menunjukkan kehidupan anak muda di kota dengan berbagai tekanan, hubungan pertemanan, dinamika cinta, serta upaya menghadapi rasa sakit menjadikan konflik yang dialami Rangga terasa relevan dengan kenyataan pembaca. Gabungan dari latar tempat, waktu, dan sosial ini memperdalam cerita serta membantu pembaca menangkap pergulatan emosional tokoh dengan lebih baik.

Sudut pandang

Sudut pandang merupakan penempatan diri pengarang dan juga cara pengarang dalam melihat berbagai macam kejadian atau peristiwa dalam cerita yang dipaparkannya kepada para pembaca (Iskandar, 2024).

Novel *0 MDPL* ditulis dengan sudut pandang orang pertama, di mana Rangga Raja berfungsi sebagai pencerita utama yang mengungkapkan perjalanan dan pergulatan batinnya secara langsung. Pendekatan ini memungkinkan pembaca untuk merasakan kedekatan emosional dengan tokoh, memahami pikirannya yang paling dalam, serta menyaksikan proses psikologisnya dengan lebih dekat.

Amanat

Amanat menurut Novel et al. (2023) merupakan pandangan yang melandasi karya sastra, pesan yang hendak disampaikan penulis kepada pembaca. Selanjutnya, menurut Hakim1 et al., (2021) amanat adalah pesan atau ajaran moral yang ingin disampaikan pengarang kepada pembaca melalui sebuah karya sastra. Amanat berkaitan dengan sikap, tingkah laku, dan nilai-nilai kehidupan yang disampaikan pengarang baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peristiwa dan tokoh dalam cerita.

Amanat dari novel ini adalah luka batin tidak akan sembuh jika dihindari terus-menerus. Penyembuhan hanya bisa terjadi jika seseorang berani menghadapi masa lalu menerima kenyataan yang tidak menyenangkan, memaafkan diri sendiri, dan membuka diri untuk perubahan yang baru. Selain itu, novel ini menekankan pentingnya dukungan dan keikhlasan dari orang-orang terdekat dalam membantu seseorang untuk pulih dari trauma.

Analisis Psikologis Tokoh Rangga Raja dalam Novel 0 Mdpl

Konflik Psikologis Tokoh Rangga Raja

psikologi sastra merupakan pendekatan kajian sastra yang memandang karya sastra sebagai hasil aktivitas kejiwaan pengarang. Melalui pendekatan ini, kondisi psikologis tokoh dalam karya sastra dianalisis untuk memahami konflik batin, perilaku, serta dinamika kejiwaan yang tercermin dalam teks dan dapat ditangkap oleh pembaca (Simatupang et al., 2022).

Konflik psikologis yang dialami oleh Rangga Raja berasal dari pengalaman kehilangan dan trauma emosional yang belum diselesaikan. Kehilangan Andini tidak hanya menimbulkan rasa duka, tetapi juga menyebabkan kesulitan dalam menerima diri dan kenyataan hidup. Rangga mengalami keadaan mental yang lemah, di mana keinginan untuk bangkit dan melanjutkan hidup selalu bertentangan dengan kecenderungan untuk terjebak dalam ingatan menyakitkan dari masa lalu. Konflik ini bukanlah masalah yang sementara, tetapi berkembang menjadi perjuangan batin yang rumit dan berlangsung terus-menerus.

Kondisi tersebut terlihat melalui cerita tokoh yang menyadari bahwa cintanya tidak pernah benar-benar mencapai titik kepemilikan:

“Ada manusia yang hanya berada pada bagian mengagumi saja, bukan memiliki.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 9).

Kutipan ini menunjukkan rasa kehilangan yang kuat dan ketidakmampuan Rangga untuk menjaga hubungan emosional yang diinginkannya. Kesadaran tersebut menimbulkan rasa frustrasi dan kekecewaan yang berulang, sehingga memperkuat konflik psikologis dalam diri tokoh. Konflik ini semakin parah karena pengalaman traumatis yang dialami Rangga ketika mendaki Gunung Rinjani, sebuah kejadian yang tetap teringat oleh dirinya dan menjadi lambang dari kegagalan serta luka emosional yang belum sembuh:

“Masih segar sekali di ingatan pagi itu tentang kesedihan dan kekalahan teman mereka di gerbang 3726 mdpl.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 86).

Peristiwa itu tidak hanya menjadi pengalaman fisik, tetapi juga sebagai trauma psikologis yang tersembunyi yang masih berdampak pada keadaan emosional Rangga. Oleh karena itu, konflik batin tokoh ini berasal dari penumpukan kehilangan kasih dan pengalaman traumatis di masa lalu yang membentuk ketidakstabilan psikologisnya.

Dinamika Id, Ego, dan Superego pada Tokoh Rangga Raja

Teori psikoanalisis Freud dapat digunakan untuk memahami aspek psikologis Rangga dengan lebih mendalam.

a. Id (dorongan emosional dan kebutuhan bawah sadar)

Dorongan id dalam tokoh Rangga Raja terlihat melalui ekspresi emosional, perasaan kehilangan, dan ketidakmampuan untuk menghadapi fakta bahwa Andini bukan miliknya lagi. Dorongan ini muncul dalam wujud kesedihan yang mendalam, kerinduan, serta penolakan terhadap kenyataan perpisahan. Hal tersebut tergambar jelas dalam monolog batin Rangga berikut:

“Padahal lucu sekali. Kemarin, Rangga sudah membayangkan bahwa dirinya akan jadi manusia yang hidup bersama Andini selamanya. Tapi ternyata, ada manusia yang hanya berada pada bagian mengagumi saja, bukan memiliki.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 9).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa id Rangga masih terikat dengan prinsip kenikmatan, yaitu keinginan untuk merasakan dan menjaga cinta, walaupun kenyataan telah menjauhkan mereka. Ketidakmampuan id untuk menerima keadaan ini mengakibatkan konflik batin yang berkepanjangan.

b. Ego (pertimbangan realistis dan pengambil keputusan)

Ego berfungsi sebagai penyeimbang dengan mencoba menyesuaikan keinginan batin dengan realitas hidup. Ego Rangga terlihat dalam pilihan-pilihan logis yang ia buat untuk menghindari keruntuhan psikologis, salah satunya dengan mengisi waktu dan menjauh dari penyebab rasa sakit.

Hal ini tergambarkan dalam sikap Rangga yang memilih tidak hadir dalam acara pertunangan Andini:

“Di hari pertunangan Andini dengan Bintang, Rangga memilih tidak terlihat dan datang. Dari Rangga, sudah sangat cukup sebuah doa paling ikhlas dari jauh.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 17).

Keputusan ini menunjukkan usaha ego untuk menjaga diri dari rasa sakit emosional yang lebih parah. Ego berperan dalam mengendalikan keinginan id agar tidak menyebabkan kerusakan psikologis yang lebih serius.

c. Superego (moralitas dan nilai-nilai internal)

Sementara itu, bagian superego dari Rangga terlihat melalui rasa moral, kepedulian, dan ketulusan untuk melepaskan cintanya demi kebahagiaan orang lain. Meskipun hatinya sakit, Rangga tetap mendoakan Andini dengan sepenuh hati, seperti yang terlihat dalam kutipan di bawah ini:

“Meski cintanya setinggi langit, setiap orang berhak memilih hidup dengan siapa pun, kan? Relakanlah.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 14).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa superego berfungsi melalui nilai moral dan norma sosial, yakni menerima kenyataan bahwa kebahagiaan orang yang dicintai lebih penting daripada kepentingan pribadi.

Proses Penyembuhan Psikologis dan Rekonstruksi Identitas

a. Menghadapi kenangan masa lalu

Tahap pertama dalam proses penyembuhan psikologis Rangga Raja ditandai oleh keberaniannya untuk mengingat kembali pengalaman traumatis masa lalu yang selama ini

membebani emosionalnya. Rangga mulai berani menghadapi ingatannya tentang Andini, dan menyadari bahwa ketergantungan yang berlebihan pada masa lalu justru menghalangi kemajuan pemulihannya. Kesadaran ini terlihat dalam pemikiran dalam hati Rangga berikut:

“Lalu, apa yang kamu lakukan saat ia pergi? Rangga akan menjawab dengan tanpa semangat, ‘Melanjutkan hidup.’” (Sari, 0 MDPL, hlm. 16). *“Dan, di cerita yang menyenangkan kemarin, kita jadi tokoh yang sangat asing sekarang.”* (Sari, 0 MDPL, hlm. 127).

Kedua kutipan itu menggambarkan fase awal Rangga Raja dalam menghadapi kenangan masa lalu. Pernyataan *“melanjutkan hidup”* menunjukkan kesadarannya untuk menerima kenyataan atas kepergian Andini, meskipun rasa kehilangan masih terasa sangat mendalam. Di sisi lain, ungkapan *“kita jadi tokoh yang sangat asing sekarang”* menegaskan adanya jarak emosional yang mulai terbangun antara Rangga dan masa lalunya. Kenangan tidak dihapuskan, tetapi mulai diletakkan pada posisi yang sesuai agar tidak lagi menguasai kehidupan emosionalnya saat ini.

b. Refleksi dan penerimaan diri

Proses refleksi batin menjadi tahap penting dalam perjalanan psikologis Rangga Raja menuju penerimaan diri. Pada fase ini, Rangga tidak lagi sekadar larut dalam kesedihan, tetapi mulai menyadari dan mengakui rasa sakit yang dialaminya akibat patah hati. refleksi ini terlihat dalam dialog batin Rangga yang menggambarkan kecemasan, kelelahan emosional, serta harapan yang masih ada:

“Haha, patah hati ini betul-betul seram.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 42).

“Manusia mana yang mau terbiasa dengan hal menyakitkan?”

“Manusia mana yang mau terbiasa kehilangan kekasih.”

“Kita hanya menyerah, lalu bangkit.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 39).

“Besok mungkin akan lebih baik.”

Begitu jantung Rangga berdetak, bersuara.

Lebih baik.

Lebih baik.

Lebih baik. (Sari, 0 MDPL, hlm. 41).

Rangkaian pemikiran ini menggambarkan proses refleksi yang tulus dan mendalam dari Rangga. Ia menyadari bahwa mengalami patah hati bukanlah sesuatu yang menyenangkan dan tidak bisa diatasi hanya dengan cara “membiasakan diri”. Namun, di tengah kesakitan itu, Rangga mulai mengakui bahwa kehidupan tetap perlu dijalani, meskipun dengan langkah yang rapuh.

c. Memberi izin untuk perubahan

Kemampuan Rangga untuk berubah terlihat dari kemauannya untuk menerima potensi kehidupan yang berbeda. Ia tidak lagi sepenuhnya terpengaruh oleh identitas

lamanya yang dibentuk oleh pengalaman traumatis di masa lalunya. Hal tersebut tercermin pemikiran dalam hati Rangga berikut:

“Nanti sembuh sendiri,” kata Rangga pada dirinya (Sari, 0 MDPL, hlm.).

“Tidak boleh keterusan karena beberapa orang cukup disimpan dalam rela.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 51).

Kedua pernyataan singkat ini menunjukkan titik penting dalam perjalanan pemulihan psikologis Rangga, di mana ia mulai menerima situasinya dan melangkah ke depan tanpa terus-menerus tanpa menyalahkan masa lalu.

Makna Simbolis “Titik Nol” dalam Perkembangan Psikologis Rangga

“Titik nol” dalam novel *0 MDPL* melambangkan kondisi psikologis terendah yang dialami Rangga Raja sekaligus menjadi awal perubahan dirinya. Pada tahap ini, Rangga mulai menyadari bahwa tidak semua hubungan dapat dipertahankan sesuai harapan. Kesadaran tersebut tampak ketika ia memilih untuk menerima perpisahan dan membiasakan diri menjalani hidup secara terpisah, sebagaimana terlihat dalam narasi berikut:

“Rangga menyebut ini sebagai langkah paling awal untuk mulai terbiasa, terbiasa tidak bertegur sapa, terbiasa diam, terbiasa lupa, dan hal-hal yang dilakukan oleh mereka yang memilih hidup masing-masing.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 91).

Kutipan ini menegaskan bahwa titik nol bukan hanya simbol keterpurukan emosional, tetapi juga menjadi ruang refleksi yang membuka jalan bagi proses penerimaan dan kebangkitan mental tokoh.

Hubungan Antar Karakter sebagai Faktor Perubahan Psikologis

Perubahan psikologis Rangga Raja dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan tokoh-tokoh di sekitarnya. Kehadiran Andini, La Nina, dan Nadia G. Sahara memainkan peran penting dalam membentuk dinamika emosional dan proses pendewasaan diri Rangga.

a. Andini sebagai Sumber Trauma Emosional

Andini melambangkan kenangan yang memberikan dampak emosional berat bagi Rangga. Berpisah dengan Andini mengganggu kestabilan psikologis Rangga dan memengaruhi cara pandanginya terhadap cinta. Ini terlihat dari pemikiran Rangga berikut:

“Dengan sarkas, kita kadang masih mencintai seseorang yang sudah tidak mencintai kita. Dengan sarkas, kita juga mencintai seseorang yang tidak mencintai kita sama sekali.” (Sari, 0 MDPL, hlm. 34).

Kutipan tersebut menunjukkan konflik batin Rangga yang masih terjebak dalam rasa kehilangan, sekaligus kesadarannya bahwa cinta tidak selalu berakhir dengan kepemili

b. La Nina sebagai Harapan Baru

La Nina muncul sebagai sosok yang membawa harapan dan kemungkinan untuk masa depan bagi Rangga Raja. Kehadirannya membantu Rangga kembali menjelajahi ruang emosional yang sebelumnya tertutup akibat pengalaman traumatis bersama Andini. Hubungan Rangga dengan La Nina memperlihatkan perubahan sikap yang lebih tenang, bersahabat, dan terbuka, sebagaimana tergambar dalam kutipan berikut:

“Malam itu, Rangga dan Nina pulang dengan perasaan yang sama-sama mulai mengerti esensi rela.” (Sari, *0 MDPL*, hlm. 81).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa interaksi Rangga dengan La Nina menjadi titik awal proses penerimaan diri. Rangga mulai memahami makna keikhlasan dan tidak lagi sepenuhnya terikat pada luka masa lalu. Kehadiran La Nina tidak dimaknai sebagai pengganti, melainkan sebagai jembatan emosional yang membantu Rangga membuka diri terhadap kemungkinan kebahagiaan dan masa depan yang lebih sehat secara psikologis.

c. Nadia G. Sahara sebagai Penghubung Masa Lalu dan Masa Kini

Nadia G. Sahara mengambil posisi sebagai penghubung antara kenangan lama dan kehidupan Rangga saat ini. Sebagai teman, Nadia menawarkan dukungan emosional tanpa harapan hubungan romantis, sehingga memudahkan Rangga untuk mengatasi ingatan masa lalu. Ini terlihat dalam pernyataan berikut:

“Apa mungkin ini maksud semesta? Tentang orang baru yang datang bermacam-macam?” (Sari, *0 MDPL*, hlm. 184).

Kutipan tersebut menunjukkan refleksi Rangga dalam memaknai kehadiran Nadia sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Pertanyaan batin tersebut menegaskan bahwa kehadiran orang dari masa lalu tidak selalu berujung pada relasi romantis, melainkan dapat berfungsi sebagai dukungan emosional yang membantu Rangga menjaga keseimbangan psikologis antara masa lalu dan masa kini.

Pencarian Identitas sebagai Inti Narasi

Pencarian identitas menjadi pusat cerita dalam novel *0 MDPL*, yang terlihat dalam perjalanan psikologis Rangga Raja saat menghadapi kehilangan, luka batin, dan proses penerimaan diri. Pengalaman patah hati tidak hanya mengguncang kondisi emosional karakter, tetapi juga mendorongnya untuk mempertanyakan arti hidup dan posisi dirinya sebagai individu.

Melalui fase titik nol, Rangga tidak lagi terfokus pada kegagalan cinta, tetapi mulai membangun pemahaman baru mengenai dirinya sendiri. Proses ini menunjukkan bahwa identitas tidak terbentuk dengan cara instan, melainkan melalui pengalaman hidup yang

menyakitkan dan refleksi mendalam terhadap diri. Kesadaran ini menandai kematangan psikologis Rangga, yang tercermin dalam ucapannya:

“Happy ending atau tidak, senang pernah mencintaimu dengan cara yang paling baik.” (Sari, *0 MDPL*, hlm. 48).

Kutipan itu menunjukkan bahwa Rangga telah sampai pada tahap penerimaan diri dan dapat memahami pengalaman sebelumnya sebagai bagian dari membentuk identitasnya. Dengan begitu, pencarian identitas dalam novel *0 MDPL* tidak hanya sekadar perjalanan individu karakter, tetapi juga merupakan inti pesan narasi mengenai pertumbuhan, keikhlasan, dan kedewasaan diri.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis novel *0 MDPL* karya Nurwina Sari dengan pendekatan psikologi sastra, dapat disimpulkan bahwa tokoh Rangga Raja mengalami konflik batin yang mendalam akibat trauma masa lalu, kehilangan, dan rasa bersalah yang berkepanjangan. Pergulatan antara id, ego, dan superego memengaruhi cara Rangga menghadapi tekanan hidup, mengambil keputusan, serta memaknai pengalaman emosionalnya, sehingga memunculkan krisis identitas dalam dirinya. Perjalanan menuju “titik nol” dimaknai sebagai proses refleksi diri, penerimaan terhadap masa lalu, dan pembentukan kembali jati diri. Melalui keberanian menghadapi trauma dan membuka diri terhadap orang lain, Rangga mengalami perubahan psikologis yang positif dan berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa. Kehadiran tokoh-tokoh lain juga berperan penting dalam proses pemulihan tersebut, yang menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam penyembuhan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa novel *0 MDPL* memiliki nilai reflektif dalam menggambarkan dinamika kejiwaan manusia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi kajian sastra selanjutnya serta dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran sastra yang relevan dengan kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurora, G., Pramesti, F., Hernika, B., & Kurniawan, E. D. (2023). Analisis id, ego, dan superego pada tokoh Tania dalam novel *Ananta Prahadi* karya Risa Saraswati. *Jurnal Humaniora Teknologi*, 9(2), 52–58.
- Faizzin, M. A., Rohman, M. F., & Wijayanti, J. (2025). Peranan id, ego, dan superego dalam pembentukan kepribadian tokoh dalam novel *Semua Ikan di Langit*. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 1565–1581.

- Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitrisia, A. (2025). Literature review dan metodologi ilmu pengetahuan khusus. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 41–48.
- Hakim, M., Yuniati, I., & Maharani, H. (2021). Amanat dalam novel *Si Anak Badai* karya Tere Liye. *Literatur: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajaran*, 1(2), 79–85.
- Iskandar, R. A., & Nugroho, R. A. (2024). Analisis psikologi tokoh utama dalam cerpen *Pahlawan dalam Kegelapan* karya Rahmawati. *Jurnal Onoma: Pendidikan*, 10(2), 1517–1530.
- Kurniawati, F. S., & Syafri, I. R. (2025). Pendekatan struktural dan psikologis terhadap cerpen “Bayangan di Tepi Sungai” karya Denni Meilizon. *Argopuro: Jurnal Ilmu Bahasa*, 11(5), 191–200.
- Lubis, H. P. (2022). Analisis gaya bahasa dalam novel *5 Cm* karya Donny Dhirgantoro. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(3), 185–189.
- Malahati, F., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Penelitian kualitatif: Memahami karakteristik penelitian sebagai metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348.
- Nofrita, M. (2018). Karakter tokoh utama novel *Sendalu* karya Chavchay Syaifullah. *Jurnal Kata: Penelitian tentang Ilmu Bahasa dan Sastra*, 2(1), 30–36.
- Rahmawati, A., Diarta, I. N., & Laksmi, A. R. (2022). Analisis pendekatan mimetik dalam novel trilogi *Pingkan Melipat Jarak* karya Sapardi Djoko Damono dan implikasinya terhadap pembelajaran sastra. *JIPBSI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(1), 1–12.
- Ramadhani, R. D. (2025). Kajian psikologis tokoh utama dalam novel *Elgara* karya Lusiafriaa. *Jurnal Cahaya Edukasi*, 2(4), 155–161.
- Simatupang, R., Bangun, K. B., & Panggabean, S. (2022). Analisis konflik tokoh pada novel *Lima Sekawan Sarjana Misterius* karya Enid Blyton berdasarkan pendekatan psikologi sastra. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 4265–4268.
- Yola, S., & Rahayu, S. (2025). Analisis psikologi sastra dalam novel *Hati Suhita* karya Khilma Anis. *Sajak: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Sastra, Bahasa, dan Pendidikan*, 4(2), 117–124.