REKONTRUKSI DAN RESILIENSI PASCAKEMATIAN DALAM NOVEL *BERPAYUNG TUHAN*: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA

Arisa Putri[1], Guntur Sekti Wijaya[2]
Fakultas Adab dan Humaniora, UIN Sunan Ampel Surabaya
arisaaaputri@gmail.com, gswijaya1986@uinsa.ac.id

Abstract:

This study aims to analyze the resilience process and reconstruction of the meaning of life of Khalil Syailendra, a character in Berpayung Tuhan by Jaquenza Eden, from a literary psychology perspective. A descriptive qualitative method was used, based on Reivich and Shatté's resilience theory, which consists of seven resilience skills. The data consisted of words, sentences, dialogues, narratives, and events that reflected the character's psychological condition and changes in attitude. The findings show that Khalil's resilience was developed through awareness of negative thoughts, regret, evaluation of beliefs, acceptance of past experiences, and changes in his perspective on life. The reconstruction of the meaning of life was reflected in his growing awareness of the value of life, efforts to improve family relationships, and a more positive attitude toward life.
Keywords: resilience; meaning of life; literary psychology

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses resiliensi dan rekonstruksi makna hidup tokoh Khalil Syailendra dalam novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden melalui perspektif psikologi sastra. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teori resiliensi Reivich dan Shatté yang mencakup tujuh keterampilan resiliensi. Data penelitian berupa kata, kalimat, dialog, narasi, dan peristiwa yang menggambarkan kondisi psikologis serta perubahan sikap tokoh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi Khalil terbentuk melalui kesadaran terhadap pikiran negatif, penyesalan, evaluasi keyakinan, penerimaan masa lalu, dan perubahan cara pandang terhadap kehidupan. Rekonstruksi makna hidup ditunjukkan melalui tumbuhnya kesadaran untuk menghargai kehidupan, memperbaiki hubungan keluarga, dan menjalani kehidupan dengan sikap yang lebih positif.
Kata kunci: resiliensi; makna hidup; psikologi sastra

PENDAHULUAN

Kematian dan tindakan mengakhiri kehidupan tidak hanya berkaitan dengan persoalan sosial dan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan persoalan makna hidup. Dalam karya sastra, kematian dapat digambarkan sebagai bagian dari perjalanan tokoh ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Melalui penggambaran tersebut, kondisi batin tokoh, seperti kehampaan, penyesalan, kehilangan arah, dan pencarian makna hidup, dapat ditampilkan. Kematian juga tidak selalu ditempatkan sebagai akhir perjalanan tokoh. Kematian dapat dijadikan bagian dari alur cerita untuk memperlihatkan proses perenungan terhadap kehidupan, hubungan dengan orang lain, serta keputusan yang telah diambil.

Persoalan bunuh diri dan makna hidup dapat ditemukan dalam novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden yang diterbitkan pada tahun 2025. Novel tersebut mengisahkan Khalil Syailendra, seorang

pemuda berusia 25 tahun yang mengalami perasaan gagal, kehampaan, dan kehilangan arah dalam kehidupannya. Keadaan tersebut kemudian membuat keputusan untuk mengakhiri hidup diambil oleh Khalil. Namun, kematian Khalil tidak dijadikan sebagai akhir cerita. Setelah meninggal, Khalil ditempatkan di sebuah ruang serbaputih dan diperlihatkan kembali berbagai peristiwa yang pernah dialaminya selama hidup. Berbagai pengalaman masa lalu tersebut kemudian dihadapkan kembali kepada Khalil. Peristiwa yang berkaitan dengan dirinya dan keluarganya diperlihatkan kembali sehingga pemahamannya terhadap kehidupan mulai mengalami perubahan. Hubungan dengan kedua orang tua, pengalaman masa lalu, keputusan untuk mengakhiri hidup, serta akibat dari keputusan tersebut mulai dipahami dari sudut pandang yang berbeda. Kesadaran terhadap berbagai hal yang sebelumnya tidak dipahami kemudian mulai terbentuk melalui proses perenungan. Ruang pascakematian dalam novel *Berpayung Tuhan* tidak hanya digunakan sebagai bagian dari kelanjutan cerita, tetapi juga digunakan sebagai ruang bagi perubahan pemahaman tokoh terhadap kehidupan (E. Kosasih, 2012).

Perubahan pemahaman yang dialami Khalil dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teori resiliensi Karen Reivich dan Andrew Shatté dalam buku *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan yang dapat dikembangkan untuk menghadapi kesulitan, mengelola pikiran dan perasaan, serta membentuk respons yang lebih sesuai ketika menghadapi berbagai peristiwa. Resiliensi tidak dipandang sebagai kemampuan bawaan yang bersifat tetap, tetapi sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Dalam teori Reivich dan Shatté, resiliensi dijelaskan melalui tujuh keterampilan, yaitu *learning your ABCs*, *avoiding thinking traps*, *detecting icebergs*, *challenging beliefs*, *putting it in perspective*, *calming and focusing*, dan *real-time resilience.*

Ketujuh keterampilan tersebut digunakan untuk menganalisis cara Khalil dalam menghadapi kembali pengalaman hidup dan keputusan yang telah diambil. *Learning your ABCs* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara peristiwa yang dialami, pikiran atau keyakinan yang muncul, serta dampak emosional dan perilaku yang ditimbulkan. *Avoiding thinking traps* digunakan untuk mengidentifikasi pola pikir yang dapat memengaruhi cara Khalil dalam memahami dirinya dan kehidupannya. Selanjutnya, *detecting icebergs* digunakan untuk mengetahui keyakinan mendasar yang berada di balik reaksi emosional tokoh. *Challenging beliefs* digunakan untuk menguji keyakinan yang selama ini dimiliki. Sementara itu, *putting it in perspective* digunakan untuk melihat bagaimana suatu masalah ditempatkan dalam sudut pandang yang lebih proporsional. Adapun *calming and focusing* berkaitan dengan kemampuan untuk menenangkan diri dan memusatkan perhatian ketika tekanan dihadapi. *Real-time resilience* digunakan untuk melihat kemampuan dalam membentuk respons yang lebih sesuai ketika kesulitan sedang dihadapi.

Narasi setelah kematian dalam novel tersebut menjadi hal yang penting untuk dikaji karena persoalan bunuh diri tidak hanya ditampilkan melalui alasan yang menyebabkan Khalil mengambil keputusan untuk mengakhiri hidup. Perubahan pemahaman yang dialami setelah kematian juga menjadi bagian penting dalam perkembangan tokoh. Berbagai pengalaman yang diperlihatkan kembali menyebabkan penyesalan terhadap keputusan yang telah diambil mulai muncul. Kesadaran mengenai hubungan dengan keluarga dan nilai kehidupan juga mulai terbentuk. Keadaan tersebut menunjukkan adanya proses penerimaan terhadap pengalaman yang telah terjadi serta pembentukan kembali pemahaman mengenai kehidupan.

Dalam perspektif resiliensi Reivich dan Shatté, proses tersebut dapat diamati melalui perubahan

cara tokoh dalam memahami suatu peristiwa, mengenali pola pikir yang kurang sesuai, menguji keyakinan, mengelola emosi, dan membentuk respons yang lebih realistis (René Wellek & Austin Warren, 1956). Masalah utama dalam penelitian ini adalah proses penerimaan dan rekonstruksi makna hidup tokoh Khalil Syailendra setelah kematian. Proses penerimaan berkaitan dengan cara kenyataan mengenai kematian dan keputusan yang telah diambil dihadapi oleh tokoh. Sementara itu, rekonstruksi makna hidup berkaitan dengan proses pembentukan kembali pemahaman mengenai nilai kehidupan, hubungan dengan keluarga, tujuan hidup, dan tanggung jawab terhadap orang lain. Oleh karena itu, perhatian dalam penelitian ini tidak hanya diberikan pada tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh Khalil, tetapi juga pada perubahan pikiran, emosi, dan sikap yang ditampilkan setelah kematian dalam alur cerita. Perubahan tersebut dianalisis berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté.

Persoalan tersebut penting untuk dikaji karena kematian dan bunuh diri dalam karya sastra dapat digunakan untuk menggambarkan persoalan manusia dalam menghadapi kehidupan. Pengalaman Khalil menunjukkan bahwa suatu keputusan yang diambil dalam keadaan penuh tekanan dapat dipahami secara berbeda setelah berbagai pengalaman masa lalu diperlihatkan kembali. Melalui proses tersebut, hubungan keluarga, nilai kehidupan, penyesalan, dan tanggung jawab mulai menjadi bagian dari pemahaman baru yang terbentuk dalam diri tokoh. Dari sudut pandang kajian sastra, pembahasan tersebut dapat memperluas kajian psikologi sastra mengenai konflik batin, pola pikir, pengelolaan emosi, dan perubahan respons tokoh. Bagi pembaca, persoalan yang ditampilkan dalam novel juga dapat dijadikan bahan refleksi mengenai pentingnya hubungan dengan orang lain dan cara kehidupan dimaknai

Kajian mengenai kematian dan bunuh diri dalam karya sastra Indonesia telah dilakukan melalui berbagai pendekatan. Penelitian terhadap novel *San Francisco* karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie, misalnya, telah dilakukan dengan menggunakan perspektif sosiologi Emile Durkheim untuk mengkaji tipologi bunuh diri. Penelitian terhadap novel *Pulung Gantung Tali Pati* juga telah dilakukan dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow untuk melihat kondisi dan kebutuhan psikologis tokoh yang berkaitan dengan keputusan untuk melakukan bunuh diri. Selain itu, novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna telah dikaji melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud dengan melihat konflik antara id, ego, dan superego. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa persoalan bunuh diri dalam karya sastra telah dikaji melalui faktor sosial, kondisi psikologis, kebutuhan individu, dan konflik batin tokoh. Penelitian terhadap novel *Berpayung Tuhan* juga telah dilakukan dengan beberapa fokus kajian. Penelitian sebelumnya telah membahas pergulatan jiwa dan pencarian makna hidup tokoh Khalil melalui pendekatan psikologi sastra. Pembahasan tersebut mencakup konflik batin, krisis harga diri, kehampaan eksistensial, serta perubahan psikologis dan spiritual tokoh. Selain itu, penelitian lain telah menggunakan perspektif logoterapi Viktor Frankl untuk membahas krisis makna hidup Khalil (Reivich, Karen, 2002).

Dalam penelitian tersebut, krisis makna hidup, tekanan eksistensial, refleksi pascakematian, dan rekonstruksi makna hidup telah menjadi bagian dari pembahasan. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa persoalan makna hidup dan pengalaman Khalil setelah kematian telah dibahas dalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak didasarkan pada anggapan bahwa belum terdapat penelitian mengenai makna hidup Khalil. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus yang diberikan terhadap proses penerimaan dan rekonstruksi makna hidup tokoh setelah kematian melalui perspektif resiliensi Reivich dan Shatté. Penelitian sebelumnya yang menggunakan perspektif logoterapi lebih diarahkan pada krisis makna hidup dan sumber makna berdasarkan konsep Viktor Frankl.

Sementara itu, penelitian ini diarahkan pada perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, dan respons tokoh ketika pengalaman masa lalu diperlihatkan kembali dalam ruang naratif pascakematian (Jaquenza Eden, 2025).

Dengan fokus tersebut, penerimaan dan rekonstruksi makna hidup tidak hanya dipahami sebagai keadaan akhir yang dialami oleh tokoh. Perubahan tersebut dipahami sebagai proses yang berlangsung melalui berbagai peristiwa dalam cerita. Penyesalan, kesadaran terhadap keputusan yang telah diambil, penerimaan terhadap keadaan, hubungan dengan keluarga, serta perubahan pandangan terhadap kehidupan dianalisis berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi Reivich dan Shatté. Analisis diarahkan pada cara hubungan antara peristiwa, pikiran, emosi, dan perilaku dikenali oleh Khalil; cara jebakan berpikir dihindari; cara keyakinan mendasar dikenali; cara keyakinan diuji; cara masalah ditempatkan secara proporsional; cara ketenangan dan perhatian dipertahankan; serta cara respons yang lebih sesuai dibentuk ketika menghadapi suatu peristiwa.

Pendekatan psikologi sastra digunakan karena proses penerimaan dan perubahan pemahaman Khalil berkaitan dengan kondisi batin tokoh. Kondisi tersebut dapat dilihat melalui dialog, monolog, narasi, tindakan, dan peristiwa yang dialami oleh tokoh. Melalui pendekatan tersebut, proses penerimaan dan rekonstruksi makna hidup dapat dikaji berdasarkan cara perkembangan pikiran, emosi, keyakinan, dan respons Khalil digambarkan dalam cerita. Teori resiliensi Reivich dan Shatté digunakan sebagai landasan analisis untuk mengidentifikasi perubahan tersebut melalui tujuh keterampilan yang terdapat dalam *The Resilience Factor*.

Istilah "setelah kematian" dalam penelitian ini ditempatkan sebagai konteks naratif dalam karya sastra, bukan sebagai gambaran mengenai kondisi psikologis manusia setelah meninggal dalam kehidupan nyata. Pembahasan tetap diarahkan pada representasi yang terdapat dalam novel. Penelitian ini juga tidak dimaksudkan untuk membenarkan atau mengagungkan tindakan bunuh diri, tetapi untuk mengkaji bagaimana akibat, penyesalan, perubahan pemahaman, dan proses penerimaan terhadap keputusan yang telah diambil direpresentasikan melalui tokoh dalam karya sastra. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji proses penerimaan dan rekonstruksi makna hidup tokoh setelah kematian dalam novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden. Fokus penelitian diberikan pada perubahan pemahaman Khalil Syailendra setelah kematiannya, terutama ketika pengalaman masa lalu dihadapkan kembali kepadanya, dampak keputusan yang telah diambil mulai disadari, hubungan dengan kedua orang tua dipahami kembali, serta pandangan mengenai nilai kehidupan dibentuk kembali. Perubahan tersebut dianalisis melalui tujuh keterampilan resiliensi Reivich dan Shatté, yaitu *learning your ABCs*, *avoiding thinking traps*, *detecting icebergs*, *challenging beliefs*, *putting it in perspective*, *calming and focusing*, dan *real-time resilience*. Melalui penelitian ini, proses perubahan tokoh diharapkan dapat dipahami secara lebih mendalam melalui perspektif psikologi sastra.

LANDASAN TEORI

1. Psikologi Sastra

Psikologi sastra merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami karya sastra melalui aspek kejiwaan yang terdapat dalam cerita. Kondisi psikologis tokoh dapat dilihat melalui pikiran, perasaan, tindakan, dialog, dan konflik yang dialaminya. Dengan pendekatan ini, perubahan kondisi batin tokoh dapat dipahami berdasarkan peristiwa yang digambarkan dalam karya sastra. Menurut Ratna yang

dikutip dalam buku (Albertine Minderop, t.t.) psikologi sastra merupakan kajian terhadap karya sastra dengan mempertimbangkan aspek psikologis yang berkaitan dengan pengarang, tokoh, maupun pembaca.

Dalam penelitian ini, perhatian diberikan pada aspek psikologis tokoh karena perubahan pemikiran dan sikap Khalil menjadi bagian penting dalam cerita. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tekstual, yaitu kajian yang berfokus pada kondisi psikologis tokoh sebagaimana digambarkan dalam teks. Kondisi tersebut dapat diketahui melalui narasi, dialog, tindakan, pikiran, dan peristiwa yang dialami tokoh. Pendekatan ini digunakan untuk melihat perubahan kondisi batin Khalil, terutama setelah ia mengalami kematian dalam cerita (Siswantoro, 2010).

2. Teori resiliensi Reivich dan Shatté

Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi dipahami sebagai kemampuan yang dapat dikembangkan untuk menghadapi berbagai hambatan, tekanan, dan kesulitan dalam kehidupan. Resiliensi tidak hanya ditunjukkan melalui kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi masalah, tetapi juga melalui kemampuan dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakan ketika menghadapi situasi yang sulit. Respons yang lebih tepat dan efektif dapat diberikan ketika seseorang berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

Dalam buku *The Resilience Factor*, dijelaskan bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui tujuh keterampilan utama. Keterampilan tersebut meliputi kemampuan untuk mengenali hubungan antara pikiran, keyakinan, dan konsekuensi emosional; menghindari pola pikir yang dapat memperburuk keadaan; mengenali keyakinan yang mendasari cara seseorang dalam memandang suatu peristiwa; menenangkan diri dan memusatkan perhatian ketika menghadapi tekanan; menantang keyakinan yang tidak sesuai dengan kenyataan; menempatkan suatu masalah dalam sudut pandang yang lebih proporsional; serta menerapkan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi kesulitan. Ketujuh keterampilan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dapat dibangun melalui proses pengelolaan pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar ketika menghadapi berbagai permasalahan (Reivich, Karen, 2002).

3. Tujuh Indikator Resiliensi

Dalam penelitian ini, teori resiliensi Reivich dan Shatté digunakan sebagai teori utama untuk menganalisis proses resiliensi tokoh Khalil Syailendra dalam menghadapi tekanan dan berbagai pengalaman yang dialaminya. Resiliensi dianalisis melalui tujuh keterampilan yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté, yaitu *learning your ABCs*, *avoiding thinking traps*, *detecting icebergs*, *calming and focusing*, *challenging beliefs*, *putting it in perspective*, dan *real-time resilience*. Ketujuh keterampilan tersebut digunakan untuk melihat perubahan cara berpikir, perasaan, keyakinan, dan tindakan tokoh dalam menghadapi berbagai permasalahan (American Psychiatric Association, 2022).

a. Keterampilan pertama adalah *learning your ABCs*, yaitu kemampuan untuk mengenali hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan. Indikator keterampilan ini dapat dilihat ketika tokoh mulai menyadari bahwa cara berpikir terhadap suatu peristiwa dapat memengaruhi perasaan dan keputusan yang diambil.
b. Keterampilan kedua adalah *avoiding thinking traps* atau *thinking traps*, yaitu kemampuan untuk mengenali dan menghindari kesalahan dalam berpikir. Keterampilan ini ditunjukkan melalui adanya kesadaran terhadap pola pikir hitam-putih, kesimpulan yang dibuat secara terburu-buru, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, atau kecenderungan membesar-besarkan suatu masalah.

c. Keterampilan ketiga adalah *detecting icebergs*, yaitu kemampuan untuk mengenali keyakinan mendalam yang berada di balik pikiran dan reaksi emosional. Indikatornya dapat dilihat ketika tokoh mulai menyadari adanya keyakinan bahwa dirinya gagal, tidak berguna, tidak berharga, atau bahwa kehidupan tidak memiliki arti.
d. Keterampilan keempat adalah *calming and focusing*, yaitu kemampuan untuk menenangkan diri dan mengarahkan perhatian ketika menghadapi tekanan. Keterampilan tersebut dapat ditunjukkan melalui perenungan, pengendalian emosi, atau usaha untuk mengambil jarak dari suatu masalah sehingga keadaan dapat dipahami dengan lebih tenang.
e. Keterampilan kelima adalah *challenging beliefs*, yaitu kemampuan untuk menguji dan mempertanyakan keyakinan yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Keterampilan ini dapat dilihat ketika tokoh mulai mempertanyakan pandangan negatif terhadap dirinya dan kehidupannya serta mulai mempertimbangkan sudut pandang lain.
f. Keterampilan keenam adalah *putting it in perspective*, yaitu kemampuan untuk melihat suatu masalah secara lebih realistis dan proporsional. Indikatornya ditunjukkan ketika tokoh tidak lagi menganggap satu kegagalan sebagai gambaran keseluruhan kehidupannya dan mulai memahami masalah berdasarkan keadaan yang sebenarnya.
g. Keterampilan ketujuh adalah *real-time resilience*, yaitu kemampuan untuk menggunakan pola pikir yang lebih adaptif ketika menghadapi masalah secara langsung. Keterampilan tersebut dapat dilihat ketika tokoh mampu memberikan respons yang berbeda terhadap pengalaman masa lalu, penyesalan, hubungan dengan keluarga, dan persoalan kehidupan.

Ketujuh keterampilan tersebut selanjutnya digunakan sebagai indikator untuk mengidentifikasi proses resiliensi Khalil Syailendra dalam novel *Berpayung Tuhan*. Analisis dilakukan dengan memperhatikan dialog, narasi, pikiran, perasaan, tindakan, dan peristiwa yang menunjukkan perubahan dalam diri tokoh (Jaquenza Eden, 2025).

4. Rekonstruksi Makna Hidup

Selain teori resiliensi Reivich dan Shatté, konsep makna hidup Viktor Frankl digunakan sebagai teori pendukung dalam penelitian ini. Penggunaan konsep tersebut diperlukan karena penelitian tidak hanya membahas kemampuan Khalil dalam menghadapi tekanan, tetapi juga membahas perubahan pemahamannya terhadap nilai dan arti kehidupan. Teori resiliensi Reivich dan Shatté digunakan untuk menganalisis proses psikologis yang dialami Khalil ketika menghadapi kesulitan. Melalui tujuh keterampilan resiliensi, perubahan dalam cara berpikir, pengelolaan emosi, keyakinan, dan respons tokoh dapat diidentifikasi.

Sementara itu, konsep makna hidup Viktor Frankl digunakan untuk memahami perubahan pandangan Khalil terhadap tujuan, nilai, dan arti kehidupan. Kedua konsep tersebut memiliki fungsi yang berbeda tetapi saling berkaitan. Resiliensi digunakan untuk menjelaskan proses yang terjadi ketika tokoh menghadapi kesulitan, sedangkan makna hidup digunakan untuk menjelaskan perubahan pemahaman tokoh terhadap kehidupan setelah melalui proses tersebut (Viktor E., t.t.).

Hubungan tersebut dapat digambarkan bahwa kemampuan menghadapi kesulitan dan mengubah cara berpikir dapat berkaitan dengan terbentuknya pemahaman baru mengenai kehidupan. Dalam penelitian ini, rekonstruksi makna hidup tidak diposisikan sebagai teori utama yang berdiri sendiri, tetapi

sebagai bagian yang mendukung analisis terhadap perubahan tokoh. Rekonstruksi tersebut dapat dilihat melalui perubahan pandangan Khalil terhadap dirinya sendiri, keluarga, pengalaman masa lalu, keputusan yang telah diambil, serta nilai kehidupan. Perubahan tersebut kemudian dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan kembali makna hidup setelah tokoh menghadapi pengalaman yang mengubah cara pandangnya. Kedudukan teori dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut (E. Kosasih, 2012):

1) Pendekatan: psikologi sastra.
2) Teori utama: teori resiliensi Reivich dan Shatté.
3) Teori pendukung: konsep makna hidup Viktor Frankl.
4) Fokus analisis: proses resiliensi dan rekonstruksi makna hidup tokoh Khalil Syailendra.
5) Objek kajian: novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden.
6) Indikator resiliensi: *learning your ABCs, avoiding thinking traps, detecting icebergs, calming and focusing, challenging beliefs, putting it in perspective,* dan *real-time resilience.*

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Metode deskriptif kualitatif digunakan karena data penelitian berupa kata, kalimat, dialog, monolog, narasi, dan peristiwa yang berkaitan dengan kondisi psikologis serta proses resiliensi tokoh Khalil Syailendra. Data tersebut dipahami dan dideskripsikan berdasarkan makna yang berkaitan dengan kondisi psikologis tokoh dan proses resiliensi yang ditampilkan dalam cerita. Pendekatan psikologi sastra digunakan untuk mengkaji kondisi psikologis tokoh Khalil Syailendra sebagaimana direpresentasikan dalam novel. Fokus utama diberikan pada resiliensi tokoh dalam menghadapi berbagai tekanan, pengalaman masa lalu, penyesalan, hubungan keluarga, serta perubahan pandangan terhadap kehidupan.

Proses resiliensi dianalisis berdasarkan tujuh keterampilan Reivich dan Shatté, yaitu *learning your ABCs*, *avoiding thinking traps*, *detecting icebergs*, *calming and focusing*, *challenging beliefs*, *putting it in perspective*, dan *real-time resilience*. Melalui pendekatan tersebut, perubahan pikiran, perasaan, keyakinan, dan tindakan Khalil dianalisis berdasarkan peristiwa yang dialaminya dalam cerita. Analisis tidak diarahkan untuk memberikan diagnosis atau penilaian psikologis terhadap tokoh, tetapi untuk memahami bagaimana kondisi psikologis dan proses resiliensi direpresentasikan oleh pengarang melalui teks sastra. Rekonstruksi makna hidup juga diperhatikan sebagai aspek yang berkaitan dengan perubahan pemahaman tokoh setelah proses resiliensi berlangsung (American Psychiatric Association, 2022).

Sumber Data dan Data Penelitian

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden yang diterbitkan oleh Akad Media Cakrawala pada tahun 2025. Data penelitian berupa kata, kalimat, dialog, monolog, narasi, dan peristiwa yang menunjukkan proses resiliensi tokoh Khalil Syailendra. Data dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan tujuh keterampilan resiliensi Reivich dan Shatté serta perubahan pemahaman tokoh terhadap kehidupannya. Data penelitian meliputi (Viktor E., t.t.):

1) data yang menunjukkan hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan tokoh;
2) data yang menunjukkan kesalahan atau jebakan berpikir;

3) data yang menunjukkan keyakinan mendalam tokoh mengenai dirinya dan kehidupannya;
4) data yang menunjukkan usaha tokoh untuk menenangkan diri dan memusatkan perhatian;
5) data yang menunjukkan proses pengujian atau perubahan terhadap keyakinan yang dimiliki;
6) data yang menunjukkan kemampuan tokoh dalam melihat masalah secara lebih realistis dan proporsional;
7) data yang menunjukkan munculnya respons baru yang lebih adaptif ketika tokoh menghadapi permasalahan.

Pemilihan data dilakukan secara *purposive*, yaitu berdasarkan kesesuaian data dengan fokus penelitian. Oleh karena itu, tidak seluruh bagian novel dijadikan sebagai data penelitian. Bagian yang dipilih adalah bagian yang memiliki hubungan langsung dengan proses resiliensi Khalil dan perubahan pemahamannya terhadap kehidupan. Data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut (Nyoman Kutha Ratna, 2004).

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah resiliensi tokoh Khalil Syailendra dalam novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden. Resiliensi dianalisis berdasarkan tujuh keterampilan yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté, yaitu *learning your ABCs* (ABC), *avoiding thinking traps* (*thinking traps*), *detecting icebergs*, *calming and focusing*, *challenging beliefs*, *putting it in perspective*, dan *real-time resilience*. Ketujuh keterampilan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan Khalil dalam memahami hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, keyakinan, dan tindakan ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Penelitian ini juga memperhatikan hubungan antara proses resiliensi dan rekonstruksi makna hidup tokoh setelah menghadapi pengalaman kematian, penyesalan, hubungan dengan keluarga, serta perubahan pandangan terhadap kehidupan. Resiliensi ditempatkan sebagai fokus utama penelitian, sedangkan rekonstruksi makna hidup digunakan untuk memahami perubahan pemahaman tokoh yang berkaitan dengan proses resiliensi (Siswantoro, 2010).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama karena proses pengumpulan, pemilihan, pengelompokan, dan penafsiran data dilakukan oleh peneliti. Peneliti membaca novel *Berpayung Tuhan* secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman mengenai alur cerita, karakter tokoh, konflik, dan peristiwa yang berkaitan dengan fokus penelitian. Bagian-bagian yang sesuai dengan tujuh keterampilan resiliensi kemudian diidentifikasi dan dicatat. Untuk membantu proses pengumpulan dan pengorganisasian data, digunakan lembar pencatatan data. Lembar tersebut digunakan untuk mencatat nomor data, kutipan, halaman, konteks peristiwa, kategori resiliensi, dan hasil interpretasi. Pedoman analisis juga digunakan agar proses pemilihan dan penafsiran data tetap sesuai dengan fokus penelitian.

Keabsahan data diperiksa melalui pembacaan secara berulang terhadap novel dan pemeriksaan kembali terhadap data yang telah ditemukan. Setiap data dibandingkan dengan konteks peristiwa dalam

novel agar penafsiran yang diberikan tetap sesuai dengan isi cerita. Pemeriksaan dilakukan terhadap dialog, monolog, narasi, dan tindakan tokoh sehingga makna data tidak dipahami secara terpisah dari konteks cerita. Data yang telah dikategorikan juga diperiksa kembali berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi Reivich dan Shatté untuk memastikan kesesuaiannya dengan indikator penelitian (Viktor E., t.t.).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang dipadukan dengan analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi bagian-bagian teks yang berkaitan dengan proses resiliensi tokoh Khalil Syailendra. Sementara itu, analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan pola dan tema yang ditemukan dalam teks. Penggunaan analisis tematik mengacu pada konsep Braun dan Clarke yang dikutip dalam buku Burhan Nurgiyantoro (2015), mengenai proses identifikasi dan interpretasi pola atau tema dalam data kualitatif. Proses analisis dilakukan secara bertahap.

a. Tahap pertama dilakukan melalui pembacaan novel secara menyeluruh. Pembacaan tersebut dilakukan untuk memperoleh pemahaman mengenai alur cerita, karakter tokoh, konflik, hubungan antartokoh, serta peristiwa yang dialami Khalil. Pembacaan secara menyeluruh diperlukan agar setiap data yang dipilih tetap dipahami berdasarkan konteks cerita.
b. Tahap kedua dilakukan melalui identifikasi data. Pada tahap ini, bagian novel yang menunjukkan proses resiliensi Khalil ditandai dan dicatat. Data yang ditemukan berupa dialog, monolog, narasi, pikiran, perasaan, tindakan, dan peristiwa yang menunjukkan perubahan dalam diri tokoh. Data kemudian dipilah berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi Reivich dan Shatté.
c. Tahap ketiga dilakukan melalui proses pengodean (*coding*). Data yang telah dipilih diberikan kode berdasarkan keterampilan resiliensi yang ditunjukkan. Kode pertama adalah ABC, yang digunakan untuk data yang menunjukkan hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan. Kode kedua adalah *Thinking Traps*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan kesalahan atau jebakan berpikir. Kode ketiga adalah *Detecting Icebergs*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan keyakinan mendalam yang berada di balik pikiran atau reaksi emosional tokoh. Kode keempat adalah *Calming and Focusing*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan usaha tokoh dalam menenangkan diri dan memusatkan perhatian. Kode kelima adalah *Challenging Beliefs*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan proses pengujian atau perubahan terhadap keyakinan yang sebelumnya dimiliki. Kode keenam adalah *Putting in Perspective*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan kemampuan tokoh dalam melihat suatu masalah secara lebih realistis dan proporsional. Kode ketujuh adalah *Real-Time Resilience*, yang digunakan untuk data yang menunjukkan munculnya respons baru yang lebih adaptif ketika tokoh menghadapi suatu permasalahan.

Selain ketujuh kode utama tersebut, kode pendukung digunakan untuk mengidentifikasi aspek yang berkaitan dengan rekonstruksi makna hidup. Kode tersebut meliputi Rekonstruksi Makna Hidup, Penyesalan, Hubungan Keluarga, Penerimaan, dan Perubahan Pandangan terhadap Kehidupan. Kode pendukung tersebut tidak ditempatkan sebagai indikator utama resiliensi, tetapi digunakan untuk melihat keterkaitan antara perubahan resiliensi dan perubahan pemahaman tokoh mengenai kehidupan. Penggunaan perangkat lunak tersebut tidak menggantikan proses penafsiran peneliti. Penentuan kode,

pengelompokan data, pemahaman konteks, dan penafsiran makna tetap dilakukan oleh peneliti berdasarkan teks novel dan teori yang digunakan (René Wellek & Austin Warren, 1956).

Data yang telah diberikan kode kemudian dikelompokkan berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi. Data yang termasuk dalam kategori ABC dibandingkan dengan data lain dalam kategori yang sama untuk menemukan pola hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan. Data pada kategori *thinking traps* digunakan untuk melihat pola kesalahan berpikir yang dialami tokoh. Data pada kategori *detecting icebergs* digunakan untuk mengidentifikasi keyakinan mendalam yang memengaruhi cara tokoh dalam memahami dirinya dan kehidupannya. Data pada kategori *calming and focusing* digunakan untuk melihat cara tokoh mengelola tekanan dan memusatkan perhatian. Data pada kategori *challenging beliefs* digunakan untuk melihat proses ketika keyakinan lama mulai dipertanyakan atau diubah.

Data pada kategori *putting it in perspective* digunakan untuk melihat perubahan cara tokoh dalam menempatkan suatu masalah secara lebih realistis. Sementara itu, data pada kategori *real-time resilience* digunakan untuk melihat respons baru yang terbentuk ketika tokoh menghadapi permasalahan. Setelah proses pengelompokan dilakukan, setiap data dianalisis berdasarkan konteks peristiwa dalam novel. Kutipan tidak hanya dipahami berdasarkan kalimat yang berdiri sendiri, tetapi juga berdasarkan peristiwa yang melatarbelakangi munculnya kutipan tersebut. Hubungan antara pikiran, perasaan, keyakinan, dan tindakan tokoh dapat dipahami secara lebih utuh.

Dalam analisis, penyesalan tidak hanya dipahami sebagai keadaan emosional tokoh, tetapi juga dihubungkan dengan keterampilan resiliensi yang sesuai. Misalnya, penyesalan dapat dianalisis melalui kategori ABC apabila terdapat hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan. Penyesalan juga dapat dikaitkan dengan *challenging beliefs* apabila tokoh mulai mempertanyakan keyakinan yang sebelumnya dimiliki. Perasaan gagal dapat dianalisis melalui *thinking traps* dan *detecting icebergs* apabila perasaan tersebut berkaitan dengan pola pikir negatif atau keyakinan mendalam mengenai diri sendiri. Kesadaran terhadap keluarga dapat dianalisis melalui *putting it in perspective* apabila tokoh mulai melihat kehidupannya secara lebih luas dan tidak lagi berpusat pada permasalahan yang dialaminya. Sementara itu, perubahan sikap terhadap kehidupan dapat dianalisis melalui *real-time resilience* apabila perubahan tersebut menunjukkan terbentuknya respons baru yang lebih adaptif terhadap pengalaman yang dihadapi (Reivich, Karen, 2002).

Tahap selanjutnya adalah penyajian data. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif berdasarkan tujuh keterampilan resiliensi. Setiap temuan didukung oleh kutipan dari novel dan dijelaskan berdasarkan konteks peristiwa yang melatarbelakanginya. Penyajian tersebut dilakukan untuk menunjukkan hubungan antara data tekstual dan konsep resiliensi yang digunakan sebagai landasan analisis. Rekonstruksi makna hidup kemudian dibahas berdasarkan data yang menunjukkan adanya perubahan pemahaman tokoh terhadap kehidupan. Perubahan tersebut dapat berupa perubahan cara Khalil memandang dirinya, keluarganya, pengalaman masa lalu, keputusan yang telah diambil, dan nilai kehidupan. Dalam penelitian ini, rekonstruksi makna hidup tidak dianalisis sebagai teori utama yang berdiri sendiri, tetapi digunakan sebagai aspek pendukung untuk menjelaskan perubahan pemahaman yang berkaitan dengan proses resiliensi tokoh (Lexy J. Moleong, 2018).

Tahap terakhir adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Kesimpulan disusun berdasarkan pola yang ditemukan dari seluruh data yang telah direduksi, diberi kode, dikelompokkan, dan dianalisis. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menjawab rumusan masalah mengenai bentuk resiliensi Khalil

berdasarkan tujuh keterampilan Reivich dan Shatté serta hubungan antara resiliensi dan rekonstruksi makna hidup tokoh. Verifikasi dilakukan dengan memeriksa kembali kutipan, konteks peristiwa, kode, kategori, dan hasil interpretasi. Setiap kesimpulan dibandingkan kembali dengan data dalam novel untuk memastikan bahwa hasil analisis tetap sesuai dengan teks.

PEMBAHASAN

Novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden menggambarkan perjalanan kehidupan Khalil Syailendra yang diwarnai oleh perasaan gagal, kehampaan, masalah keluarga, penyesalan, dan pencarian makna hidup. Kondisi tersebut terlihat dari cara Khalil memandang dirinya sendiri dan kehidupannya. Kegagalan dalam bidang kepenulisan serta perasaan bahwa dirinya telah menjadi beban bagi keluarga menyebabkan kehidupan dipandang tidak lagi memiliki arti. Keadaan tersebut kemudian diikuti oleh keputusan untuk mengakhiri hidup. Jika dikaitkan dengan teori resiliensi Reivich dan Shatté, keadaan Khalil pada awal cerita menunjukkan bahwa kemampuan dalam menghadapi tekanan belum terbentuk secara baik. Peristiwa yang dianggap sebagai kegagalan telah dipahami secara negatif sehingga perasaan kecewa, hampa, dan tidak berharga semakin kuat. Cara pandang tersebut kemudian memengaruhi keputusan yang diambil. Oleh karena itu, perjalanan Khalil setelah kematian dapat dipahami sebagai proses perubahan cara berpikir, pengelolaan perasaan, dan pembentukan respons baru terhadap kehidupan (Albertine Minderop, t.t.).

Keterampilan pertama dalam teori Reivich dan Shatté adalah *learning your ABCs*. Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan untuk memahami hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan atau pikiran terhadap peristiwa tersebut, serta akibat yang muncul dalam bentuk perasaan dan tindakan. Pada diri Khalil, hubungan tersebut terlihat dari pengalaman kegagalan yang dialaminya. Kegagalan sebagai penulis tidak hanya dipandang sebagai suatu peristiwa tertentu, tetapi juga dikaitkan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri. Kegagalan tersebut kemudian dipahami sebagai bukti bahwa dirinya tidak berhasil dan telah menjadi beban bagi keluarga. Pemahaman tersebut menyebabkan perasaan kecewa, hampa, dan kehilangan arah semakin kuat. Pada akhirnya, keputusan untuk mengakhiri hidup diambil. Setelah kematian, hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan tersebut mulai dipahami melalui pengalaman yang diperlihatkan kembali kepada Khalil. Kehidupannya sejak lahir hingga meninggal ditampilkan melalui sebuah layar besar di ruang serbaputih. Dalam novel disebutkan:

> "Suara tersebut membawa Khalil ke depan layar besar dan ditampilkanlah semua peristiwa dalam hidupnya."
> (hlm. 21)

Peristiwa tersebut menjadi bagian penting dalam perubahan pemahaman Khalil. Berbagai pengalaman yang sebelumnya telah berlalu kembali dihadapkan kepadanya. Melalui pengalaman tersebut, peristiwa dalam kehidupannya tidak lagi hanya dilihat berdasarkan keadaan yang dirasakan sebelum kematian. Cara pandang terhadap pengalaman masa lalu mulai mengalami perubahan. Keterampilan *learning your ABCs* dapat dilihat melalui proses ketika hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan mulai dikenali.

Kegagalan yang sebelumnya dipahami sebagai bukti bahwa kehidupan tidak memiliki nilai mulai dilihat kembali dalam konteks yang lebih luas. Perubahan tersebut menjadi dasar bagi terbentuknya

keterampilan resiliensi berikutnya. Sebelum kematian, cara Khalil dalam memahami kehidupannya menunjukkan adanya pola berpikir yang tidak membantu dirinya dalam menghadapi masalah. Kegagalan sebagai penulis dan perasaan menjadi beban keluarga dipandang sebagai alasan bahwa kehidupannya tidak lagi memiliki nilai. Satu masalah kemudian dipandang sebagai gambaran dari keseluruhan kehidupannya.

Keadaan tersebut dapat dikaitkan dengan keterampilan *avoiding thinking traps*. Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengenali pola berpikir yang dapat menyebabkan suatu masalah dipandang secara tidak tepat. Dalam kehidupan Khalil, beberapa pola berpikir tersebut dapat dilihat dari kecenderungan untuk menyimpulkan bahwa kegagalan dalam satu bidang menunjukkan kegagalan dalam seluruh kehidupan. Selain itu, penilaian terhadap dirinya juga terlalu banyak didasarkan pada kekurangan yang dimiliki. Perasaan sebagai beban keluarga juga menunjukkan bahwa perhatian Khalil lebih banyak diarahkan pada kegagalan dirinya. Kasih sayang dan perhatian yang diberikan oleh orang tua belum dipahami sebagai bagian dari kehidupannya. Keadaan yang sebenarnya lebih luas hanya dipahami melalui satu sisi, yaitu kegagalan. Setelah kehidupan masa lalu diperlihatkan kembali, pandangan tersebut mulai dipertanyakan (Jaquenza Eden, 2025).

Berbagai peristiwa yang sebelumnya tidak diperhatikan mulai dilihat kembali. Kasih sayang orang tua, hubungan keluarga, dan pengalaman yang pernah memberikan kebahagiaan mulai ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan Khalil. Melalui proses tersebut, kesadaran terhadap kesalahan dalam berpikir mulai terbentuk. *Avoiding thinking traps* dalam perjalanan Khalil ditunjukkan melalui perubahan dari cara berpikir yang hanya berpusat pada kegagalan menuju pemahaman yang lebih luas terhadap kehidupannya. Kegagalan tidak lagi dipandang sebagai satu-satunya gambaran mengenai dirinya (Burhan Nurgiyantoro, 2015).

Selain pola berpikir, terdapat keyakinan yang lebih mendalam yang memengaruhi cara Khalil dalam memandang dirinya. Keyakinan tersebut tidak selalu disampaikan secara langsung, tetapi dapat diketahui melalui pikiran, perasaan, dan tindakan yang ditampilkan dalam cerita. Dalam keterampilan *detecting icebergs*, perhatian diberikan pada keyakinan mendalam yang berada di balik reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa. Pada Khalil, keyakinan tersebut berkaitan dengan pandangan bahwa keberhasilan merupakan ukuran nilai dirinya.

Kegagalan kemudian dipandang sebagai tanda bahwa dirinya tidak berharga dan tidak memiliki manfaat bagi keluarga. Keyakinan tersebut menjadi dasar munculnya perasaan sebagai beban. Ketika keberhasilan tidak diperoleh, nilai dirinya ikut diragukan. Akibatnya, kehidupan tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang masih dapat dijalani dan diperbaiki, tetapi sebagai keadaan yang tidak memiliki arti. Keyakinan tersebut kemudian mulai dipertemukan dengan pengalaman yang diperlihatkan setelah kematian. Hubungan Khalil dengan kedua orang tuanya menjadi salah satu bagian yang memperlihatkan bahwa kasih sayang tidak diberikan berdasarkan keberhasilan semata. Perhatian tetap diberikan meskipun Khalil merasa dirinya gagal.

Melalui pengalaman tersebut, keyakinan bahwa nilai dirinya hanya ditentukan oleh keberhasilan mulai dipertanyakan. *Detecting icebergs* terlihat melalui mulai dikenalnya keyakinan mendalam yang selama ini memengaruhi cara Khalil dalam memahami dirinya dan kehidupannya. Perubahan cara pandang Khalil semakin terlihat ketika hubungan dengan kedua orang tuanya diperlihatkan kembali. Sebelum kematian, Khalil merasa dirinya telah menjadi beban bagi keluarga. Perasaan tersebut menyebabkan perhatian dan kasih sayang orang tua belum dapat dipahami secara utuh. Salah satu dialog yang menunjukkan keadaan tersebut adalah sebagai berikut:

> "Terus, kata siapa Mas Khalil tidak dirayakan oleh Ibu dan Bapak? Mas Khalil selalu Ibu dan Bapak usahakan juga rayakan setiap harinya, Mas."
> (hlm. 55)

Dialog tersebut menunjukkan bahwa keberadaan Khalil tetap dihargai oleh kedua orang tuanya. Perhatian tidak hanya diberikan ketika keberhasilan telah diperoleh. Keberadaan Khalil sebagai anak tetap dianggap penting. Keadaan tersebut bertentangan dengan keyakinan Khalil sebelumnya yang menganggap dirinya sebagai beban. Perbedaan antara pandangan Khalil terhadap dirinya dan perlakuan orang tua terhadap dirinya menjadi dasar bagi perubahan pemahaman. Dalam keterampilan *challenging beliefs*, keyakinan yang tidak tepat perlu diperiksa kembali dengan memperhatikan keadaan yang sebenarnya (Albertine Minderop, t.t.).

Pada Khalil, keyakinan bahwa dirinya tidak berarti, mulai dibandingkan dengan kenyataan bahwa kasih sayang orang tua tetap diberikan. Melalui perbandingan tersebut, pandangan lama mulai mengalami perubahan. *Challenging beliefs* ditunjukkan melalui proses ketika keyakinan negatif terhadap diri sendiri mulai dipertanyakan berdasarkan pengalaman yang diperoleh. Khalil mulai memahami bahwa kegagalan sebagai penulis tidak dapat dijadikan satu-satunya dasar untuk menentukan nilai dirinya. Perubahan tersebut juga berkaitan dengan rekonstruksi makna hidup. Kehidupan mulai dipahami bukan hanya melalui keberhasilan pribadi, tetapi juga melalui hubungan dengan keluarga. Kasih sayang orang tua kemudian menjadi salah satu hal yang memberikan arti terhadap keberadaan Khalil (Nyoman Kutha Ratna, 2004).

Keterampilan *putting it in perspective* berkaitan dengan kemampuan untuk melihat suatu masalah berdasarkan keadaan yang sebenarnya dan menempatkannya secara proporsional. Perubahan keterampilan tersebut terlihat ketika Khalil mulai memahami kembali keputusan yang telah diambil dan dampaknya terhadap keluarga. Sebelum kematian, keputusan untuk mengakhiri hidup dipandang sebagai jalan keluar dari perasaan gagal dan menjadi beban. Namun, setelah kehidupan masa lalu diperlihatkan kembali, dampak keputusan tersebut terhadap keluarga mulai disadari. Kehidupan orang tua setelah kematian Khalil menjadi bagian dari pengalaman yang harus dihadapinya. Kesadaran tersebut ditunjukkan melalui ungkapan:

> "Maafkan Khalil, Pak! Maafkan anakmu!"
> (hlm. 168)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kesalahan mulai diakui. Permintaan maaf kepada ayah memperlihatkan adanya kesadaran terhadap dampak keputusan yang telah diambil. Hubungan antara Khalil sebagai anak dan ayahnya sebagai orang tua juga kembali ditekankan melalui penggunaan kata "anakmu". Penyesalan tersebut menunjukkan bahwa masalah mulai dilihat dari sudut pandang yang lebih luas. Sebelumnya, perhatian Khalil lebih banyak diarahkan pada rasa gagal dan penderitaan yang dialaminya sendiri. Setelah kehidupan masa lalu diperlihatkan kembali, dampak keputusan terhadap orang lain mulai diperhitungkan.

Kegagalan sebagai penulis tidak lagi ditempatkan sebagai keseluruhan nilai kehidupan. Kesalahan yang telah dilakukan juga tidak dianggap sebagai satu-satunya bagian dari kehidupan Khalil. Pengalaman tersebut mulai ditempatkan bersama dengan hubungan keluarga, kasih sayang, dan berbagai pengalaman lain yang telah dilalui. Keterampilan *putting it in perspective* kemudian berhubungan dengan rekonstruksi

makna hidup karena perubahan sudut pandang tersebut membuat kehidupan dapat dipahami secara lebih luas. Nilai kehidupan tidak lagi hanya ditentukan oleh keberhasilan atau kegagalan, tetapi juga oleh hubungan dengan keluarga dan pengalaman yang telah dijalani. Keterampilan *calming and focusing* berkaitan dengan kemampuan untuk menenangkan diri dan memusatkan perhatian ketika menghadapi tekanan. Dalam novel, proses tersebut terlihat melalui pengalaman Khalil ketika berada di ruang serbaputih dan diperlihatkan kembali perjalanan kehidupannya. Berbagai peristiwa dalam kehidupan Khalil tidak hanya diperlihatkan sebagai rangkaian kejadian. Peristiwa tersebut menjadi bahan untuk direnungkan. Khalil dihadapkan pada pengalaman yang sebelumnya telah berlalu sehingga perhatian terhadap masa lalu mulai diarahkan secara lebih teratur. Keadaan tersebut juga diperkuat melalui pengalaman yang berkaitan dengan doa ibu. Hal tersebut terlihat dalam kutipan berikut:

> "Ingatanmu tentang masa depan dan yang kamu alami di sini akan hilang sepenuhnya, tapi rasa sesal dan sakit yang kamu rasakan di sini akan mengikutimu hingga mati. Di kesalahan dan kelancanganmu yang satu ini, ada doa Ibumu yang menyelamatkan kamu, Khalil."
> (hlm. 228)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa penyesalan dan rasa sakit tetap menjadi bagian dari pengalaman Khalil. Namun, keberadaan doa ibu menunjukkan bahwa hubungan dengan keluarga masih menjadi bagian dari perjalanan tokoh. Doa tersebut juga menjadi bentuk perhatian yang tetap diberikan kepada Khalil setelah keputusan yang telah diambilnya. Dalam konteks penelitian ini, ruang serbaputih dan pengalaman melihat kembali kehidupan dapat dipahami sebagai bagian dari proses perenungan. Khalil memperoleh kesempatan untuk menghadapi kembali berbagai pengalaman tanpa langsung memberikan respons seperti yang sebelumnya dilakukan. Proses tersebut membantu perubahan cara Khalil memahami kehidupannya.

Perasaan yang sebelumnya mengarah pada keputusasaan mulai ditempatkan dalam proses perenungan. Perhatian kemudian dialihkan pada pengalaman keluarga, kesalahan yang telah dilakukan, dan nilai kehidupan. Keterampilan *calming and focusing* dapat dilihat dari proses ketika Khalil mulai memberikan perhatian terhadap pengalaman secara lebih tenang dan terarah. Proses tersebut mendukung keterampilan lain karena pemahaman terhadap keyakinan dan masalah tidak dapat dilakukan apabila seluruh perhatian masih dikuasai oleh perasaan negatif. Keterampilan *real-time resilience* berkaitan dengan penggunaan pola pikir yang lebih adaptif ketika seseorang menghadapi masalah. Dalam perjalanan Khalil, perubahan tersebut terlihat pada bagian akhir novel ketika kehidupan mulai dihargai dengan cara yang berbeda. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui pernyataan Khalil:

> "Aku tidak menyesal karena pernah bertemu dengan si pemilik suara asing yang berada di ruang serbaputih. Kalau aku tidak bertemu dengannya, kalau aku tidak dihadapkan dengan televisi besar yang mempertontonkan kilas balik kehidupanku dari lahir hingga mati atas pilihanku sendiri, mungkin aku tidak menghargai hidupku dan tidak akan hidup sebaik sekarang."
> (hlm. 249)

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara Khalil memberikan makna terhadap pengalaman yang telah dilaluinya. Pengalaman di ruang serbaputih tidak lagi hanya dipahami sebagai pengalaman yang menyakitkan. Pengalaman tersebut justru telah memberikan pemahaman

mengenai nilai kehidupan. Kalimat "aku tidak menghargai hidupku" menunjukkan adanya perbedaan antara pandangan Khalil sebelum dan sesudah proses perenungan. Sebelumnya, kehidupan dipandang tidak memiliki arti karena kegagalan dan perasaan menjadi beban. Setelah berbagai pengalaman diperlihatkan kembali, kehidupan mulai dihargai. Perubahan tersebut juga terlihat melalui pernyataan "tidak akan hidup sebaik sekarang". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap kehidupan telah berubah.

Kehidupan tidak lagi dihadapi dengan keputusan untuk mengakhirinya, tetapi dengan penghargaan terhadap kesempatan untuk menjalani kehidupan. Dalam kaitannya dengan *real-time resilience*, perubahan tersebut menunjukkan bahwa pola respons Khalil terhadap permasalahan telah mengalami perkembangan. Pengalaman yang sebelumnya dipahami secara negatif mulai digunakan sebagai dasar untuk memberikan respons yang berbeda terhadap kehidupan (René Wellek & Austin Warren, 1956).

Berdasarkan ketujuh keterampilan tersebut, resiliensi Khalil dapat dipahami sebagai proses yang berlangsung secara bertahap. Pada awalnya, berbagai masalah dipahami melalui pikiran negatif sehingga kegagalan, perasaan menjadi beban, dan kehilangan arah ditempatkan sebagai dasar dalam menilai kehidupan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan belum berkembang secara baik. Perubahan mulai terlihat ketika kehidupan Khalil diperlihatkan kembali setelah kematian.

Berbagai pengalaman masa lalu menjadi bahan untuk memahami kembali peristiwa yang telah terjadi. Melalui proses tersebut, hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan mulai dikenali. Jebakan berpikir dan keyakinan yang mendasari perasaan gagal juga mulai dipahami. Selanjutnya, keyakinan lama mulai diuji melalui berbagai pengalaman yang menunjukkan kasih sayang keluarga. Perhatian dan kasih sayang orang tua menjadi bukti bahwa keberadaan Khalil tidak hanya ditentukan oleh keberhasilannya. Pandangan tersebut kemudian membuat masalah dapat ditempatkan secara lebih proporsional.

Proses perenungan juga memberikan kesempatan bagi Khalil untuk memahami penyesalan dan kesalahan yang telah dilakukan. Penyesalan tidak hanya ditampilkan sebagai perasaan sedih, tetapi juga sebagai bagian dari kesadaran terhadap dampak keputusan yang telah diambil. Hubungan dengan keluarga kemudian menjadi salah satu bagian yang penting dalam pembentukan pemahaman baru mengenai kehidupan (Nyoman Kutha Ratna, 2004).

Perubahan tersebut pada akhirnya terlihat melalui penghargaan Khalil terhadap kehidupan. Kehidupan tidak lagi dipahami hanya berdasarkan keberhasilan dalam bidang kepenulisan. Nilai kehidupan mulai dikaitkan dengan keluarga, kasih sayang, pengalaman, dan kesempatan untuk menjalani kehidupan. Resiliensi Khalil dalam novel *Berpayung Tuhan* dapat dipahami melalui hubungan antara tujuh keterampilan Reivich dan Shatté yakni :

1) *Learning your ABCs* ditunjukkan melalui pengenalan hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan.
2) *Avoiding thinking traps* ditunjukkan melalui pengenalan terhadap pola berpikir yang membuat kehidupan dipandang secara negatif.
3) *Detecting icebergs* ditunjukkan melalui pengenalan terhadap keyakinan mendalam mengenai keberhasilan dan keberhargaan diri.
4) *Challenging beliefs* ditunjukkan melalui pengujian terhadap keyakinan bahwa dirinya tidak berarti.

5) *Putting it in perspective* ditunjukkan melalui perubahan cara memandang kegagalan, kesalahan, dan dampaknya terhadap keluarga.
6) *Calming and focusing* ditunjukkan melalui proses perenungan dan pengelolaan pengalaman setelah kematian.
7) Sementara itu, *real-time resilience* ditunjukkan melalui perubahan respons terhadap kehidupan yang tercermin dalam penghargaan terhadap kesempatan untuk hidup.

Ketujuh keterampilan tersebut memiliki hubungan dengan proses rekonstruksi makna hidup Khalil. Resiliensi memberikan gambaran mengenai perubahan cara tokoh dalam menghadapi tekanan dan memahami pengalaman, sedangkan rekonstruksi makna hidup terlihat melalui perubahan pemahaman terhadap nilai kehidupan. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui pergeseran pandangan dari kehidupan yang dianggap tidak berarti menjadi kehidupan yang dihargai. Rekonstruksi makna hidup Khalil tidak ditempatkan sebagai proses yang berdiri sendiri. Perubahan tersebut berkaitan dengan perkembangan keterampilan resiliensi yang terlihat melalui cara tokoh mengenali masalah, memahami pikiran dan keyakinan, mengelola perasaan, mempertimbangkan keadaan secara lebih proporsional, serta memberikan respons baru terhadap kehidupan. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa perubahan pemahaman terhadap kehidupan dalam novel berlangsung melalui proses psikologis yang bertahap.

Berdasarkan hasil analisis terhadap novel *Berpayung Tuhan*, resiliensi Khalil Syailendra dapat dijelaskan melalui tujuh keterampilan dalam teori Reivich dan Shatté. Pada keterampilan *learning your ABCs*, Khalil mulai mengenali keterkaitan antara kegagalan yang dialaminya, pikiran negatif yang muncul, perasaan yang menyertainya, serta tindakan yang dilakukan sebagai respons terhadap keadaan tersebut. Kesadaran tersebut berkembang pada keterampilan *avoiding thinking traps*, ketika Khalil mulai menyadari bahwa pola pikir yang memandang suatu kegagalan sebagai gambaran keseluruhan kehidupannya dapat memengaruhi cara ia menghadapi permasalahan. Selanjutnya, melalui *detecting icebergs*, Khalil mulai mengenali keyakinan mendalam yang selama ini memengaruhi pandangannya terhadap keberhasilan dan keberhargaan dirinya. Keyakinan tersebut kemudian dipertanyakan melalui keterampilan *challenging beliefs*, terutama ketika kenyataan mengenai kasih sayang orang tua menunjukkan bahwa anggapan Khalil bahwa dirinya tidak berarti tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan. Pada keterampilan *putting it in perspective*, Khalil mulai memandang kegagalan dan kesalahan secara lebih proporsional dengan mempertimbangkan hubungan keluarga serta dampak dari keputusan yang diambilnya terhadap orang lain. Proses perubahan pemahaman tersebut juga terlihat dalam keterampilan *calming and focusing*, ketika perenungan terhadap pengalaman masa lalu membantu Khalil memusatkan perhatian pada pemaknaan baru atas kehidupannya. Pada akhirnya, keterampilan *real-time resilience* tampak melalui perubahan respons Khalil dalam menghadapi kehidupan, yang ditunjukkan melalui tumbuhnya penghargaan terhadap kehidupan serta keinginan untuk menjalaninya dengan lebih baik.

Resiliensi dalam diri Khalil tidak digambarkan sebagai keadaan yang telah dimiliki sejak awal. Resiliensi ditunjukkan melalui proses perubahan yang berlangsung setelah berbagai pengalaman dihadapi dan dipahami kembali. Perubahan tersebut meliputi pengenalan terhadap pola pikir, pemahaman terhadap keyakinan, pengelolaan perasaan, pengakuan terhadap kesalahan, serta pembentukan respons baru terhadap kehidupan. Proses tersebut kemudian berkaitan dengan rekonstruksi makna hidup. Kehidupan yang sebelumnya dipandang tidak berarti mulai dipahami sebagai sesuatu yang memiliki nilai. Keluarga,

kasih sayang, pengalaman masa lalu, dan kesempatan untuk hidup kembali menjadi bagian dari pemahaman Khalil mengenai kehidupan. Oleh karena itu, perubahan makna hidup dalam novel dapat dipahami sebagai bagian yang berkaitan dengan perkembangan resiliensi tokoh dalam menghadapi pengalaman dan permasalahan yang dialaminya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap novel *Berpayung Tuhan* karya Jaquenza Eden, dapat disimpulkan bahwa resiliensi tokoh Khalil Syailendra digambarkan melalui tujuh keterampilan resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté, yaitu *Learning Your ABCs, Avoiding Thinking Traps, Detecting Icebergs, Calming and Focusing, Challenging Beliefs, Putting It in Perspective,* dan *Real-Time Resilience*. Ketujuh keterampilan tersebut terlihat melalui perubahan pikiran, perasaan, dan tindakan Khalil ketika menghadapi pengalaman hidup, kematian, penyesalan, hubungan keluarga, serta perubahan pandangan terhadap kehidupan.

Sebelum kematian, kondisi Khalil ditandai oleh perasaan gagal, hampa, tidak berarti, dan kehilangan arah. Kegagalan dalam kehidupan serta anggapan bahwa dirinya menjadi beban keluarga menyebabkan kehidupan dipandang secara negatif. Pada tahap ini, hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan belum dapat dipahami secara tepat. Jebakan berpikir juga terlihat melalui kecenderungan untuk menilai kehidupan berdasarkan kegagalan yang dialami. Keyakinan bahwa keberhargaan diri hanya ditentukan oleh keberhasilan turut memperkuat perasaan tidak berarti. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan *Learning Your ABCs, Avoiding Thinking Traps, dan Detecting Icebergs* belum berkembang dengan baik.

Setelah kematian, proses resiliensi mulai terlihat ketika perjalanan hidup Khalil diperlihatkan kembali melalui ruang serbaputih dan layar besar. Berbagai pengalaman masa lalu dihadapkan kembali kepada Khalil sehingga proses perenungan dapat dilakukan. Melalui pengalaman tersebut, hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan mulai dipahami. Pola pikir yang sebelumnya digunakan dalam memandang diri dan kehidupan juga mulai disadari. Keyakinan bahwa dirinya tidak berarti dan hanya memiliki nilai apabila berhasil mulai dipertanyakan. Keterampilan *Learning Your ABCs, Avoiding Thinking Traps*, dan *Detecting Icebergs* mulai berkembang melalui proses kesadaran terhadap pengalaman masa lalu.Perubahan berikutnya terlihat melalui keterampilan *Challenging Beliefs*.

Keyakinan bahwa Khalil merupakan beban bagi keluarga mulai dipertanyakan setelah kasih sayang kedua orang tuanya diperlihatkan kembali. Perhatian dan kasih sayang orang tua menunjukkan bahwa keberadaan Khalil tetap memiliki arti meskipun keberhasilan yang diharapkan belum diperoleh. Melalui pengalaman tersebut, pandangan negatif terhadap diri sendiri mulai mengalami perubahan. Kegagalan tidak lagi dipandang sebagai bukti bahwa seluruh kehidupan telah gagal.

Keterampilan *Putting It in Perspective* juga terlihat ketika dampak keputusan Khalil terhadap keluarganya mulai dipahami. Keputusan untuk mengakhiri hidup yang sebelumnya dianggap sebagai jalan keluar dari masalah kemudian dipahami telah memberikan dampak yang besar terhadap kedua orang tuanya. Masalah tidak lagi dilihat hanya berdasarkan keadaan yang dirasakan oleh diri sendiri. Kondisi keluarga dan hubungan dengan orang tua mulai diperhitungkan dalam memahami peristiwa tersebut. Masalah mulai ditempatkan secara lebih proporsional dan kehidupan tidak lagi dinilai hanya berdasarkan satu kegagalan. Keterampilan *Calming and Focusing* ditunjukkan melalui proses perenungan yang dialami

Khalil setelah kematian. Pengalaman di ruang serbaputih memberikan kesempatan untuk melihat kembali perjalanan hidup secara lebih terarah.

Penyesalan yang muncul tidak hanya dirasakan sebagai penderitaan, tetapi juga digunakan sebagai bagian dari proses memahami kesalahan dan pengalaman masa lalu. Doa ibu juga menjadi bagian penting dalam perjalanan tersebut karena kasih sayang dan harapan tetap diberikan kepada Khalil. Melalui proses tersebut, perhatian Khalil mulai diarahkan pada pemahaman terhadap kehidupan dan bukan hanya pada kegagalan yang pernah dialami. Resiliensi Khalil kemudian terlihat melalui *Real-Time Resilience*, yaitu kemampuan untuk memberikan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman yang dihadapi.

Perubahan tersebut tampak pada meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan. Kehidupan yang sebelumnya dianggap tidak memiliki arti mulai dipandang sebagai sesuatu yang berharga. Pada bagian akhir novel, perubahan tersebut ditunjukkan melalui pernyataan Khalil bahwa setelah pengalaman di ruang serbaputih, hidupnya menjadi lebih dihargai dan dijalani dengan lebih baik. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu telah digunakan sebagai dasar untuk membentuk cara pandang dan respons yang berbeda terhadap kehidupan. Resiliensi tersebut memiliki hubungan dengan proses rekonstruksi makna hidup Khalil.

Makna hidup yang sebelumnya lebih banyak dikaitkan dengan keberhasilan pribadi mulai diperluas melalui hubungan dengan keluarga, kasih sayang orang tua, pengalaman hidup, tanggung jawab, serta kesempatan untuk menjalani kehidupan. Keluarga menjadi salah satu sumber penting dalam perubahan pemahaman tersebut. Selain itu, unsur spiritual melalui doa ibu dan kesempatan yang diperoleh Khalil juga menjadi bagian dari proses perubahan pandangan terhadap kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

Albertine Minderop. (t.t.). *Psikologi sastra: Karya sastra, metode, teori, dan contoh kasus*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Burhan Nurgiyantoro. (2015). *Teori pengkajian fiksi*. Gadjah Mada University Press.

E. Kosasih. (2012). *Dasar-dasar keterampilan bersastra*. Yrama Widya.

Jaquenza Eden. (2025). *Berpayung Tuhan*. Akad Media Cakrawala.

Lexy J. Moleong. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Metodologi penelitian kualitatif). PT Remaja Rosdakarya.

Nyoman Kutha Ratna. (2004). *Teori, metode, dan teknik penelitian sastra: Dari strukturalisme hingga poststrukturalisme perspektif wacana naratif*. Pustaka Pelajar.

Reivich, Karen. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

René Wellek & Austin Warren. (1956). *Theory of literature*. Harcourt, Brace & World.

Siswantoro. (2010). *Metode penelitian sastra: Analisis struktur puisi*. Pustaka Pelajar.

Viktor E., F. (t.t.). *Man's search for meaning*. Beacon Press.