

Alexithymia Tokoh Zahra Dalam Novel “*Hikāyah Zahrū*” Karya

Hanan Al-Shaykh Analisis Psikologi Sastra

Karishma Nurtasyani Ishwara Haque¹, Ali Hasan Al-Bahar², Ulil Abshar³

¹ Syarif Hidayatullah State University of Jakarta, Indonesia. e-mail: itsnewrish168@gmail.com

² Syarif Hidayatullah State University of Jakarta, Indonesia. e-mail: alihan@uinjkt.ac.id

³ Syarif Hidayatullah State University of Jakarta, Indonesia. e-mail: ulil.abshar@uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi alexithymia pada tokoh utama Zahra dalam novel *Hikāyah Zahrū* karya Hanān al-Shaykh dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra melalui teori alexithymia Taylor, Bagby, dan Parker. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dengan teknik close reading untuk mengidentifikasi gejala-gejala alexithymia yang terdapat di dalam teks. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Zahra mengalami empat ciri utama alexithymia, yaitu kesulitan mengenali emosi (4 data), kesulitan mengekspresikan emosi (4 data), keterbatasan imajinasi (1 data), dan kecenderungan berpikir eksternal (3 data). Dari keseluruhan data, ciri yang paling dominan adalah kesulitan mengekspresikan emosi. Selain itu, ditemukan bahwa kondisi alexithymia Zahra memiliki keterkaitan erat dengan trauma masa kecil, gangguan psikosomatis, serta gejala kecemasan. Hubungan tersebut berdampak pada ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Melalui analisis ini, dapat disimpulkan bahwa novel *Hikāyah Zahrū* karya Hanān al-Shaykh tidak hanya menggambarkan penderitaan individu, tetapi juga menjadi kritik terhadap sistem sosial patriarkal yang menekan perempuan secara emosional dan psikologis.

Kata Kunci: Alexithymia, Psikologi Sastra, *Hikāyah Zahrū*, Hanan al-Shaykh

1. Pendahuluan

Lingkungan keluarga memiliki kedudukan yang paling penting dalam hal kesehatan mental. Sebab, setiap manusia dan bagaimana karakter manusia itu terbentuk dilihat dari bagaimana keluarganya mendidik seorang anak. Menurut Coleman dan Cressey keluarga adalah sekelompok orang yang dihubungkan oleh pernikahan, keturunan, atau adopsi yang hidup bersama dalam sebuah rumah tangga (Saskara, 2020). Apa yang terjadi dalam kehidupan kita akan memengaruhi keluarga kita, dan sebaliknya.

Apabila seorang anak sudah mendapatkan banyak tekanan dalam keluarganya, sudah dapat dipastikan kesehatan mental yang dimiliki oleh anak tersebut tidak dalam keadaan baik-baik saja. Sebagai salah satu contoh akibat dari kondisi tersebut adalah bagaimana seorang anak kesulitan dalam mengekspresikan dan memahami emosinya sehingga sulit untuk berkomunikasi dengan jelas tentang apa yang mereka rasakan kepada orang lain maupun pada dirinya sendiri. Kondisi ini disebut sebagai kondisi *alexithymia*, yakni kondisi di mana seseorang kesulitan dalam mengungkapkan, mengekspresikan dan memahami emosi yang ada pada dirinya maupun orang lain (Dominic A. Trevisan, 2016). Meski tidak berbahaya, kondisi ini perlu diatasi karena berpengaruh terhadap kehidupan sosial penderitanya.

Kondisi psikologis tersebut juga dapat ditemukan dalam tokoh-tokoh karya sastra. Salah satu contohnya adalah novel “*Hikāyah Zahra*” karya Hanan Al-Shaykh yang terbit pada tahun 1980. Novel ini menceritakan tentang perjalanan emosional tokoh utama Zahra dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Salah satu aspek penting yang mewarnai pengalaman Zahra dalam novel ini adalah kondisi psikologisnya yang dikenal sebagai *alexithymia*. Cerita ini ditulis oleh Hanan Al-Shaykh yang merupakan seorang wanita kelahiran Beirut, Lebanon pada tahun 1945 dan dibesarkan dalam keluarga Ras Al-Naba, yang merupakan salah satu keluarga Syiah yang ketat (Mariam Bakkali, 2022). Novel “*Hikāyah Zahra*” ini terinspirasi dari pengalamannya sendiri dalam menghadapi kekerasan yang dialaminya selama dua tahun pertama perang saudara di Lebanon. Ia merepresentasikan dirinya dalam sosok “Zahra” yang hidup dibawah tekanan patriarki dalam budaya Lebanon (Handayani, 2009).

Cerita dalam novel ini berfokus pada perjalanan hidup tokoh utama, Zahra dalam menghadapi lika-liku kehidupan. Zahra yang tumbuh dalam keluarga besar di Beirut yang kental akan tradisi dan patriarki itu merasa terbelenggu oleh peraturan-peraturan tradisional yang membatasi kebebasannya sebagai seorang perempuan. Sejak kecil, ia sudah mendapat didikan yang keras dari kedua orangtuanya. Bahkan, ia tak pernah mendapat kasih sayang yang pantas sebagaimana yang didapatkan kakak laki-lakinya. Hingga seiring berjalannya waktu, Zahra tumbuh menjadi remaja yang pemberontak dan memulai perjalanan menuju kemandirian. Dalam perjalanannya, Zahra harus menghadapi berbagai rintangan termasuk konflik politik yang terjadi di Lebanon saat itu.

Novel ini juga menceritakan bagaimana perjalanan dan pergolakan mental seorang Zahra yang hidup dalam keluarga yang kental akan tradisi dan penderitaan lain yang dialami

olehnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membahas hal tersebut menggunakan teori alexithymia milik Taylor, Bagby, dan Parker.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Dikutip dari Ansem Strauss, penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya disebut sebagai penelitian kualitatif. Penelitian ini memaparkan data yang diperoleh secara deskriptif tidak diuji, atau diukur dengan satuan-satuan angka (Corbin, 1997). Penelitian ini memaparkan data yang diperoleh secara deskriptif tidak diuji, atau diukur dengan satuan-satuan angka.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah novel “*Hikayat Zahra*” karya Hanan Al-Shaykh sebagai data primer, dan beberapa sumber pendukung lain untuk memperkuat analisis sebagai data sekunder. Analisis dalam penelitian ini mengacu pada teori Alexithymia Taylor, Bagby, dan Parker dengan mengkaji ciri-ciri alexithymia pada tokoh utama yang tercermin melalui narasi, dialog, serta perilaku tokoh dalam teks.

3. Hasil

3.1. Alexithymia dalam Perspektif Psikologi Sastra

Alexithymia adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu untuk menyadari dan mendeskripsikan emosi yang dirasakan (Sifneos, 1973). Menurut Taylor, Bagby & Parker, alexithymia merupakan suatu kecenderungan psikologis untuk tidak mampu mengenali, memahami, atau menyampaikan emosi dengan tepat. Seseorang dengan tingkat alexithymia yang tinggi biasanya mengalami kesulitan dalam mengenali dan menjelaskan perasaannya, mereka tidak terbiasa hidup dengan mengandalkan imajinasi mereka atau ekspresi emosional, dan lebih nyaman berpegangan pada hal-hal konkret di luar diri. Sering kali mereka menyibukkan pikiran dengan peristiwa nyata, daripada mencari makna di balik emosi yang dirasakan (Graeme J. Taylor, 2013). Berdasarkan pandangan tersebut, Taylor, Bagby, dan Parker, menyatakan terdapat empat karakteristik pengidap Alexithymia, yaitu: Kesulitan mengenali perasaan (*difficulty identifying feelings*), kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata (*difficulty describing feelings*), keterbatasan proses imajinasi, dan gaya berpikir eksternal (*externally oriented cognitive style*) yaitu gaya berpikir yang dicirikan dengan fokus individu pada detail-detail kecil dari peristiwa eksternal (Graeme J. Taylor, 2013). Ketiga ciri

tersebut menjadi kerangka utama dalam menganalisis kondisi psikologis tokoh utama dalam novel *Hikayat Zahra* karya Hanan Al-Shaykh.

Kajian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra, yang menganalisis dari segi psikologis pengarang, pembaca, atau tokoh yang ada didalam karya sastra tersebut (عبدالقادر، ١٩٤٩). Psikologi sastra memungkinkan peneliti untuk menelaah kejiwaan tokoh melalui perilaku, dialog, serta narasi yang dibanung pengarang (Ikhsanul Amalludin, 2022). Dengan demikian, teori alexithymia digunakan sebagai landasan analisis untuk mengungkap kondisi psikologis tokoh Zahra sebagaimana tercermin dalam teks sastra.

3.2. Analisis Alexithymia pada Tokoh Utama Zahra dalam Novel “*Hikayat Zahra*” karya Hanan Al-Shaykh

1. Kesulitan Mengenali Emosi

Zahra sering kali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengenali perasaannya sendiri. Ia tak mampu membedakan antara emosi satu dengan yang lainnya, sehingga ia tampak pasif atau datar secara emosional seperti dalam kutipan dibawah ini:

"كنت أسأل نفسي والشعور الذي لا أستطيع إعطاء صفة يلزمني وها أنذا أسأل نفسي الآن ماذا كان هذا الشعور؟ هل كان غير؟ هل كان شفقة على والدي؟ أم أنه الخوف الذي يضغط على في كل مرة كنت أرافقها فيها لتلتقي بهذا الرجل." (ص. ١٢-١٣)

“Saya bertanya pada diri sendiri dan perasaan yang tidak dapat saya jelaskan menghantui saya, dan di sini saya bertanya pada diri sendiri sekarang, perasaan apa ini? Apakah itu cemburu? Apakah dia merasa kasihan pada ayahku? Ataupun rasa takut yang menekanku setiap kali aku menemaninya bertemu pria ini?”

Dalam kutipan paragraf tersebut terdapat kalimat yang mencerminkan bahwa Zahra memiliki gejala alexithymia. Zahra berulang kali menyatakan ketidakmampuannya dalam memahami perasaan yang dialaminya. Kalimat: "كنت أسأل نفسي والشعور الذي لا أستطيع إعطاء صفة يلزمني" (*Aku bertanya pada diriku sendiri dan perasaan yang tidak dapat aku jelaskan menghantuiku*) Menunjukkan bahwa tokoh utama Zahra mengalami emosi yang kuat, akan tetapi ia kesulitan untuk mengenali atau mengungkapkannya dengan jelas.

Selain itu, terdapat juga pertanyaan seperti "هل كان غير؟" هل كان هذا الشعور؟ هل كان شفقة على والدي؟ أم أنه الخوف" (*Perasaan apa ini? Apakah itu cemburu? Apakah rasa kasihan pada ayahku? Ataupun rasa takut?*) Kutipan tersebut menggambarkan salah satu ciri dari

Alexithymia. Yakni merasa bingung dan sulit dalam memahami perasaan sendiri. Meskipun dalam narasinya, Zahra menyebutkan beberapa bentuk emosi yang ia rasakan, akan tetapi ia tetap tidak dapat menjelaskan secara rinci emosi apa yang saat itu ia rasakan.

Selain kutipan diatas, Zahra juga menunjukkan kebingungannya dalam mengenali emosi yang ia rasakan pada kutipan berikut ini:

”فكرت لماذا أنا دائماً في وضع مؤلم متعب حتى وأنا متمددة على الفراش في بيروت. دائماً هناك ما يضايقني . . . فمنذ وعيت وأنا في حالة اضطراب دائمة. حالة خوف. وإذا خرجت عن هذه الحالة دخلت حالة أخرى وهي حالة اللاشيء.” (ص. ١٣٠)

“Aku berpikir, mengapa aku selalu berada dalam kondisi yang menyakitkan dan melelahkan, bahkan ketika aku hanya berbaring di ranjang di Beirut? Selalu ada sesuatu yang membuatku gelisah. Apakah mungkin kegelisahan itu diciptakan bersama manusia seperti bentuk mata atau warna rambut? Sejak aku sadar akan hidup, aku selalu berada dalam keadaan kacau. Keadaan takut. Dan jika aku keluar dari keadaan itu, aku masuk ke keadaan lain: keadaan hampa.”

Dalam kutipan ini Zahra menyampaikan bahwa ia berada dalam kondisi tidak nyaman secara emosional, akan tetapi ia tidak mampu menjelaskan dengan tepat jenis emosinya. Pada kalimat *”فكرت لماذا أنا دائماً في وضع مؤلم متعب حتى وأنا متمددة”* (*aku berpikir, mengapa aku selalu berada dalam kondisi yang menyakitkan dan melelahkan? Bahkan saat berbaring*) menunjukkan kebingungan dalam memahami emosi yang dirasakan. Zahra mengetahui bahwa dirinya merasa tidak baik, tetapi ia tidak bisa menyebutkan: apakah itu kesedihan, kekosongan atau kecemasan.

Selain itu, pada kalimat *”دائماً هناك ما يضايقني .”* (*selalu ada sesuatu yang membuatku gelisah.*) menunjukkan bahwa Zahra merasa dirinya selalu diliputi perasaan gelisah, akan tetapi ia sendiri tidak mengetahui apa penyebab utama ia merasa gelisah.

Kebingungan emosional ini juga dapat terlihat pada kalimat selanjutnya, Zahra menyebutkan bahwa:

”فمنذ وعيت وأنا في حالة اضطراب دائمة. حالة خوف. وإذا خرجت عن هذه الحالة دخلت حالة أخرى وهي حالة اللاشيء” (ص. ١٣٠)

“Sejak aku mulai sadar akan hidup, aku selalu berada dalam keadaan gelisah yang terus-menerus. Keadaan takut. Dan jika aku keluar dari keadaan itu, aku masuk ke keadaan lain: keadaan hampa”

Pada kalimat ini Zahra menjelaskan bahwa sejak ia mulai sadar akan kehidupannya yang penuh dengan dinamika dan konflik, ia selalu berada dalam keadaan emosional yang tidak stabil, seperti kegelisahan dan ketakutan. Namun, ia tidak mampu menjelaskan secara jelas apa penyebab dari emosi-emosi tersebut. Ia hanya menyebutkan bahwa dirinya terus-menerus dalam “keadaan gelisah” dan “keadaan takut,” tanpa penjelasan lebih lanjut mengenai perasaan spesifik yang menyertainya. Bahkan, saat ia tidak lagi merasa takut, ia menggambarkan dirinya masuk ke dalam “keadaan hampa”, yaitu kondisi kosong yang juga sulit dijelaskan secara emosional.

Ketidakkemampuannya untuk mengenali dan memahami emosi yang ia rasakan ini menunjukkan adanya ciri kesulitan dalam mengenali dan mengidentifikasi emosi dalam gangguan alexithymia.

Gejala ini juga ditemui pada kutipan berikut:

”ولما أطل ذلك الليل أخذ أصحاب ماجد يتوافدون مع زوجاتهم . انتبهت إلى النظرات الغريبة على وجوه الجميع. ولم أفهم إذا كانت نظرات شفقة أم دهشة.“ (ص. ١٣٥)

“Dan ketika malam itu datang, para sahabat Majid berdatangan bersama istri-istri mereka. aku memperhatikan tatapan aneh di wajah semua orang. Tapi aku tidak tahu apakah itu tatapan belas kasihan atau keterkejutan.”

Pada kutipan ini, Zahra menunjukkan adanya kesulitan dalam mengenali makna emosional dari ekspresi orang-orang disekitarnya. Hal ini terlihat dalam kalimat “... لم أفهم إذا كانت نظرات شفقة أم دهشة.” (Aku tidak tahu apakah itu tatapan belas kasihan atau keterkejutan) yang menunjukkan bahwa Zahra memiliki ketidakmampuan dalam memahami secara pasti apakah itu tatapan yang mengandung rasa iba atau keterkejutan. Zahra hanya bisa menebak-nebak secara umum tanpa mampu benar-benar memahami perasaan apa yang sedang ditunjukkan oleh orang lain. Hal ini menunjukkan gejala alexithymia, yakni kesulitan dalam memahami emosi yang muncul pada dirinya sendiri maupun dari orang lain.

2. Kesulitan Mengungkapkan Emosi

Ciri-ciri alexithymia yang kedua adalah kesulitan dalam mengungkapkan dan mengekspresikan emosi. Zahra seringkali kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Ia sering merasakan beberapa bentuk emosi seperti sedih, marah, atau takut namun ia tak mampu untuk menyampaikannya langsung kepada orang lain. Zahra lebih sering menghindar dan menyimpan semuanya sendirian. Hal ini membuat orang-orang disekitarnya kesulitan untuk memahami dirinya, dan membuatnya tertutup secara emosional. Gejala ini terlihat jelas dalam

beberapa kutipan yang menunjukkan bagaimana Zahra kesulitan dalam menjelaskan perasaannya. Salah satu contohnya dapat dilihat pada kutipan berikut:

"كان الخوف يجعلني أرى كل شيء كأنه من خلف زجاج انهمرت عليه زخات مطر، وعبر مرأة
تعيشت أثناء دوش ساخن أفكاري لا تعود تستند على شيء ولا تطلب شيئاً. إنها مشلولة تماماً."
(ص. ١٢)

"Ketakutan membuatku melihat segala sesuatu seolah-olah dari balik kaca tepat hujan turun, dan melalui cermin yang beruap saat mandi air panas. Pikiranku melayang, tidak lagi sampai pada kesimpulan apapun. Dia lumpuh total."

Menandakan bahwa Zahra cenderung mengalami kesulitan dalam menjelaskan perasaannya. Kutipan ini menunjukkan bagaimana Zahra melihat dunia disekitarnya melalui gambaran yang buram dan terhalang sebagai representasi dari keterbatasannya dalam memahami ia alami. Daripada mengungkapkannya secara langsung, Zahra justru menggambarannya lewat kesan visual seperti kaca yang diguyur hujan dan cermin berembun sebagai bentuk ketidakjelasan serta jarak antara dirinya dengan kondisi emosionalnya.

Tak hanya itu, kalimat: "أفكاري لا تعود تستند على شيء ولا تطلب شيئاً. إنها مشلولة تماماً." (*Pikiranku melayang, tidak lagi sampai pada kesimpulan apa pun. Dia lumpuh total*) Menunjukkan bahwa kondisi mental Zahra yang kosong, tidak punya arah dan tidak memiliki dorongan keinginan apapun, seolah pikirannya mati rasa dan lumpuh total. Hal ini sangat cocok menggambarkan gejala alexithymia khususnya pada poin kesulitan mengidentifikasi perasaan. Karena kondisi mentalnya yang kosong dan terkesan seperti mati rasa, Zahra tidak memiliki kemampuan untuk menjelaskan apa yang ia rasakan secara spesifik.

Gejala yang sama juga ditemukan pada kutipan dibawah ini:

"ولبثت لأأتحرك. ولبثت بلا معان على وجهي بلا تعابير كأني ميتة رغم أن الحرب قد اندلعت
في داخلي ابتداء من دماغني حتى أصبع قدمي"

"Dan aku tetap diam tanpa bergerak. Wajahku tanpa makna, tanpa ekspresi, seolah-olah aku sudah mati, padahal perang sedang berkecamuk di dalam diriku, mulai dari otakku hingga ujung jari kakiku."

Dalam kutipan paragraf ini Zahra tidak menunjukkan ekspresi apa pun, meskipun ia sedang mengalami konflik emosional yang cukup mendalam. Orang dengan gejala alexithymia sering kali tidak dapat menggambarkan atau mengekspresikan emosinya dengan jelas, baik melalui

kata-kata maupun melalui ekspresi wajah. Gejala ini seringkali membuat orang disekitarnya tidak memahaminya bahwa ia sedang dalam kondisi emosional yang serius.

Penggunaan kalimat “مكأنني ميتة” (*seolah-olah aku sudah mati*) menunjukkan ketidakmampuan Zahra untuk merasakan atau menampilkan emosi dengan cara yang normal. Ia menggambarkan dirinya seperti orang yang sudah mati dikarenakan ketidakmampuannya dalam merasakan dan memahami emosinya sendiri. Hal ini sering dialami oleh orang dengan gangguan alexithymia, karena mereka kesulitan dan ketidakmampuan merasakan dan memahami emosi mereka sendiri.

Kalimat “رغم أن الحرب قد اندلعت في داخلي” menggambarkan perasaan kacau dan keresahan emosional yang kuat. Namun, meskipun begitu, Zahra tetap tidak bereaksi, dan tidak menunjukkan ekspresi apapun. Ini merupakan salah satu contoh dari reaksi pasif yang sering dialami oleh orang yang mengalami gangguan dalam memahami dan mengelola emosinya.

Selain itu, dalam paragraf tersebut disebutkan juga, Zahra menggambarkan emosi yang ia rasakan lebih seperti menyebar ke seluruh tubuhnya, dari kepala hingga ujung kaki. “ابتداء من ” , hal ini juga merupakan salah satu ciri dari somatisasi yang memiliki hubungan erat dengan Alexithymia, yaitu kecenderungan untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk sensasi tubuh yang sering kali dijumpai pada seseorang yang mengidap gangguan alexithymia.

Hal yang sama juga terlihat dalam kutipan berikut:

"من هجة رسائلها القصيرة في المدة الأخيرة أنها لم تعد تكلمني إلا عن اليأس والموت اللذين هما أعظم راحة وسعادة يصل إليهما الإنسان ولاحظت كم كان تعبيرها عن هذا الموضوع ساذجاً وسطحياً. حاولت أن أسألها عن سبب أحاسيسها هذه وعن مشاكلها وعندما لم أتلق جوابها كتبت إلى أخيها أحمد أسأله أن يعتني بأخته زهرة ولم يجبني أحمد قط على رسالتي هذه" (ص. ٧٧)

“Dari nada surat-surat pendeknya belakangan ini, tampak bahwa ia tidak lagi berbicara kepadaku kecuali tentang keputusan dan kematian, yang menurutnya adalah bentuk kebahagiaan dan ketenangan tertinggi yang bisa dicapai manusia. Aku menyadari betapa naif dan dangkal cara ia mengungkapkan hal-hal tersebut. Aku mencoba menanyakan padanya alasan di balik perasaannya itu dan tentang masalah-masalah yang dihadapinya. Namun karena tidak mendapat jawaban darinya, aku menulis surat kepada saudaranya, Ahmad, dan memintanya untuk menjaga Zahra. Tapi Ahmad sama sekali tidak menyukai suratku itu.”

Kutipan paragraf ini menceritakan tentang sudut pandang sang Paman terhadap Zahra. Dalam kutipan paragraf tersebut, sang Paman bercerita bahwa ia sering mengrimi Zahra sebuah surat, namun ia merasa janggal karena Zahra hanya membicarakan hal-hal tentang kematian dan keputusan. Dalam kalimat “ ولا حظت كم كان تعبيرها عن هذا الموضوع ساذجاً و سطحياً. ” menunjukkan bahwa Zahra tidak mampu mengekspresikan emosinya secara dalam atau bermakna.

Hal ini menggambarkan salah satu gejala dari alexithymia, yaitu ketidakmampuan untuk mengungkapkan emosi secara mendalam. Meskipun Zahra membicarakan tema yang sangat emosional seperti kematian dan rasa putus asa, carnaya mengekspresikan hal tersebut justru terasa naif dan dangkal. Hal ini dapat menunjukkan bahwa Zahra sendiri tidak sepenuhnya memahami perasaannya, sehingga ia tidak mampu menyampaikannya secara utuh.

Selain itu, sang paman mencoba untuk menanyakan lebih jauh mengenai alasan di balik perasaan dan pikiran Zahra, ia justru tidak mendapatkan balasan. Hal ini juga merupakan salah satu dari gejala alexithymia, yakni kesulitan untuk mengungkapkan emosi. Zahra memilih untuk tidak menjawab pertanyaan tersebut karena ia sendiri merasa bingung dengan emosi yang muncul didalam dirinya.

Selain itu, gejala ini juga terlihat pada kutipan berikut:

"لا أستطيع أن أخبرك بكل هذا يا خالي؟ لست خائفة من البصقة . لست خائفة من الصراخ أو حتى من الهدوء، لكن لا أستطيع أن أخبرك . لا أريد أن أتحوّل إلى امرأة أخرى. أريد أن أكون المرأة التي تعرفها وأريد أن أترك أفريقيا." (ص.١٧٦)

“Aku tidak bisa memberitahumu semua ini, wahai pamanku. Aku tidak takut pada ludahan. Aku tidak takut pada teriakan, bahkan pada keheningan. Tapi aku tidak bisa memberitahumu. Aku tidak ingin berubah menjadi perempuan lain. Aku ingin tetap menjadi perempuan yang kau kenal. Dan aku ingin meninggalkan Afrika. “

Dalam kutipan ini, Zahra secara terang-terangan menyatakan bahwa ia tidak mampu mengungkapkan perasaannya, meskipun secara rasional ia menyadari bahwa ia tidak takut akan reaksi orang lain terhadapnya. ia menegaskan bahwa bukan rasa takut terhadap bentakan, hinaan, atau bahkan keheningan yang membuatnya bungkam, tetapi karena ia benar-benar tidak mampu menyampaikan isi hatinya. Kalimat “ لا أستطيع أن أخبرك ” (*Aku tidak bisa memberitahumu*) yang diulang dua kali menunjukkan bentuk penekanan bahwa hambatannya bukan berasal dari luar melainkan dari dalam diri Zahra sendiri.

Hal ini mencerminkan ciri alexithymia berupa kesulitan dalam mengungkapkan emosi atau perasaan. Zahra memiliki pengalaman emosi yang sangat kompleks, namun ia tidak mampu

untuk menguraikannya satu persatu. Sehingga yang ia lakukan hanya menjelaskannya secara umum dan datar saja atau memilih untuk tetap diam yang dapat membuat orang lain salah paham akan kondisinya.

3. Gaya berpikir yang cenderung konkret dan berorientasi eksternal (*externally oriented thinking*)

Orang dengan gejala alexithymia sering kali menghindari pembicaraan yang berkaitan dengan hal-hal yang berbau emosional atau perasaan. Hal ini dikarenakan penderita alexithymia tidak dapat memahami perasaannya sendiri, sehingga ia akan merealisasikannya kedalam hal-hal yang konkret atau mengumpamakan perasaannya seperti benda-benda yang ada disekitarnya. Gejala ini ditemukan juga pada Zahra seperti pada kutipan berikut:

"في حالة قلقه ربما زهرة مثلي، لذلك فهي تكتب أيضاً الصفحات تلو الصفحات عن مواضيع شتى اجتماعية الحزن يحتل جملها غير الواضحة المكتوبة بتفكير ومنطق ساذجين لم تكتب في يوما عن نفسها رغم أنني طلبت منها أن تصف في حياتها، وأن تكتب في عن كل يوم تمضيه في بيروت، حتى استطيع أن أجمع بقبضة يدي مجرى الحياة هناك كي أندم لبعدي عنه ولا أندم. لكن كأنها لا تقرأ رسائل فهي لم تحني يوما عما أطلب منها بل تكتب وتكتب عن المواضيع ذاتها، عدا مرة واحدة أجابتي عن سؤال كنت قد وجهته إليها قبل سنة إذا كانت تحب زيارة إفريقيا، وجاءني جوابها عبارة عن جملة واحدة والداي رضا سفري إلى إفريقيا، وكنت قد لاحظت." (ص. ٧٦)

"Mungkin Zahra sedang berada dalam kondisi gelisah, seperti diriku. Karena itu, ia pun menulis halaman demi halaman tentang berbagai topik sosial; kesedihan menguasai kalimat-kalimatnya yang tidak jelas, yang ditulis dengan pemikiran dan logika yang naif. Ia tidak pernah menulis tentang dirinya sendiri, meskipun aku telah memintanya untuk menceritakan kehidupannya, dan menulis tentang setiap hari yang ia jalani di Beirut, agar aku bisa menggenggam alur kehidupan di sana dan menyesali jarak ini, atau tidak menyesal. Tapi seolah-olah ia tidak membaca pesanku, karena tak pernah sekalipun ia menanggapi permintaanku. Ia hanya menulis dan menulis tentang topik-topik yang sama. Kecuali satu kali, ketika ia menjawab pertanyaan yang pernah kutanyakan setahun sebelumnya—apakah ia ingin mengunjungi Afrika—dan jawabannya hanya berupa satu kalimat: "Orang tuaku menyetujui kepergianku ke Afrika." Dan aku pun telah memperhatikan hal itu."

Kutipan paragraf diatas merupakan kutipan paragraph yang menjelaskan dari sudut pandang sang Paman, yang merupakan kerabat Zahra. Dalam narasi tersebut, sang Paman sering kali menghubungi Zahra dan menanyakan kabarnya melalui surat sebagai salah satu cara mengobati rasa rindunya dengan kampung halamannya, Lebanon. Dalam suratnya, sang Paman sering kali

menanyakan tentang kabar Zahra sendiri atau meminta Zahra untuk menceritakannya tentang kehidupannya disana. Namun, Zahra sama sekali tak pernah menghiraukan permintaan pamannya tersebut, ia lebih memilih menceritakan kondisi sosial, ekonomi dan politik yang sedang berkecamuk di Lebanon pada saat itu, dibandingkan membahas tentang dirinya sendiri. Hal ini terdapat dalam kutipan kalimat “ لم تكتب في يوما عن نفسها رغم أني طلبت منها أن تصف في حياتها ”. Dari kutipan kalimat diatas tersebut, kita dapat melihat, bahwa Zahra sangat menghindari topik-topik yang melibatkan tentang dirinya sendiri. Atau topik-topik yang melibatkan tentang perasaan. Ia lebih memilih topik pembicaraan yang lebih mengarah pada topik sosial. Hal ini menunjukkan bahwa Zahra memiliki kesulitan dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri, sehingga ia tidak mampu menulis perasaan atau kehidupannya.

Selain itu, dalam kutipan kalimat “ حتى استطيع أن أجمع بقبضة يدي مجرى الحياة هناك كي أندم ” sang Paman menyadari akan keanehan Zahra yang selalu menghindari topik tentang dirinya itu. Ia khawatir Zahra memiliki konflik yang berat dalam hidupnya, sehingga ia tak pernah mau menceritakan dirinya atau mungkin ia sulit untuk menceritakannya. Hal ini merupakan dampak dari penderita alexithymia terhadap sekitarnya. Orang-orang disekitarnya akan kesulitan dalam memahami dirinya, atau emosinya. Bahkan, ia mungkin akan gagal dalam sebuah hubungan sosial. Seperti pertemanan, atau juga pernikahan.

Lalu pada kutipan kalimat selanjutnya, “ بل تكتب وتكتب عن المواضيع ذاتها، عدا مرة واحدة أجابتي ” Zahra memiliki pola pikir yang lebih terfokus pada dunia luar dan bukan pada pengalaman emosionalnya sendiri, yang mana hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri dari Alexithymia, yakni *Externally Oriented Thinking (EOT)* atau kecenderungan seseorang dalam berpikir dan lebih fokus pada hal-hal eksternal dan faktual daripada pengalaman batin. Karena bagi para pengidap alexithymia, merenungkan dan mengolah perasaan merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan. Sehingga mereka akan lebih memilih topik pembicaraan yang terkesan lebih masuk di akal mereka.

Hal ini juga dibuktikan dengan kutipan kalimat selanjutnya, “ وجاءني جوابها عبارة عن جملة واحدة ”. Dalam novel diceritakan bahwa, sang Paman pernah mengajak Zahra untuk pergi bersamanya ke Afrika setahun yang lalu, lalu dalam surat-suratnya sang Paman juga mempertanyakan kembali hal tersebut yang hanya dijawab dengan jawaban yang singkat dan nertal oleh Zahra tanpa perasaan emosional apapun. Zahra hanya mengatakan bahwa

orang tuanya menyetujuinya untuk pergi ke Afrika menemui pamannya tanpa menambahkan bagaimana rasanya pergi ke Afrika. Hal ini merupakan salah satu tanda bahwa Zahra kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal, yang merupakan salah satu ciri dari Alexithymia.

Gejala ini juga dapat dilihat pada kutipan berikut:

"...عدا أي لم أسبب له إلا كل خيبات الأمل بالزوجة التي كان يحلم بها." (ص. ١٢٥)

"Aku hanya memberinya segala bentuk kekecewaan sebagai istri yang ia impikan."

Dalam kutipan tersebut Zahra menilai dirinya dari sudut pandang sosial/ fungsi peran, yakni sebagai istri ideal yang gagal memenuhi ekspektasi pasangan. Tapi, ia tidak sama sekali menyebutkan emosi apa yang ia rasakan dalam ucapannya tersebut seperti rasa bersalah, sedih, marah, kecewa atau tersiksa. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri alexithymia Taylor, Bagby dan Parker tentang gaya berpikir secara konkret atau faktual (*Externally Oriented Thinking*). Zahra tidak menggambarkan pengalaman emosional secara mendalam, melainkan hanya menilai dirinya dari sisi peran sosial tanpa melibatkan perasaan pribadi. Ia menyampaikan situasi pernikahannya secara logis dan datar, seolah-olah emosi bukan bagian penting dari pengalamannya. Hal ini, menunjukkan bahwa Zahra lebih fokus pada aspek eksternal dari pengalaman yang dialaminya, serta menghindari hal-hal yang berhubungan dengan perasaan dan emosi. Kesulitan ini sesuai dengan karakteristik penderita alexithymia, yang umumnya mengalami hambatan dalam memahami dan mengekspresikan pengalaman emosional secara verbal.

Kutipan selanjutnya juga mencerminkan bentuk lain dari gaya berpikir external yang dialami oleh Zahra:

"فهي الآن الحاجة والأم القلقة على مستقبل ابنتها بعدما يئست من أن تبني مستقبلاً لابنها الذي حاول أن يكون بائعاً في سوق سرسق ثم انتقل ليشغل كقاطع تذاكر سينها. ثم انتهى به الأمر سائق مرسيدس على خط البسطة والخرج." (ص. ١٢٥)

"Sekarang, dia hanyalah seorang perempuan tua yang khawatir akan masa depan putrinya, setelah putus asa membangun masa depan untuk putranya, yang dulu mencoba berjualan di Pasar Sursuq, lalu bekerja sebagai penjaga tiket bioskop, dan akhirnya menjadi sopir taksi Mercedes di jalur Basta-Kharj."

Pada kutipan ini Zahra menceritakan bagaimana pandangannya terhadap ibunya yang selama ini selalu mati-matian berjuang untuk membangun masa depan kakak laki-lakinya hingga ibunya rela berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain. Zahra hanya menyebutkan fakta

yang objektif saja tanpa mengaitkannya dengan perasaan seperti rasa sedih, kecewa, atau bahkan simpati.

Dengan gaya penyampaian seperti itu, menunjukkan Zahra memiliki kecenderungan untuk menghindari keterlibatan emosional dalam memahami situasi yang terjadi di sekitarnya, termasuk dalam hubungan dengan keluarganya sendiri. Ia tidak mampu menggambarkan bagaimana perjuangan ibunya itu mempengaruhi kondisi emosionalnya. Sebaliknya, ia hanya memaparkan alur peristiwa secara objektif dan datar tanpa sentuhan emosional. Sikap ini mencerminkan ciri Externally Oriented Thinking (EOT) dalam alexithymia, yakni kecenderungan untuk berpikir secara rasional daripada memahami emosinya sendiri.

4. Keterbatasan Imajinasi

Ciri-ciri alexithymia yang terakhir adalah keterbatasan dalam proses imajinasi. Seseorang dengan gangguan alexithymia cenderung sulit membayangkan situasi emosional, baik yang dialami diri sendiri maupun orang lain. Mereka tidak terbiasa membayangkan perasaan, atau memikirkan kemungkinan-kemungkinan lain dari peristiwa yang terjadi. Seseorang dengan alexithymia jarang menikmati kegiatan yang melibatkan imajinasinya, seperti membaca buku fiksi atau memikirkan makna mendalam dari suatu pengalaman.

Dalam novel Hikayat Zahra karya Hanan Al-Shaykh, Zahra juga menunjukkan ciri ini. Sepanjang cerita, Zahra tidak pernah membayangkan bagaimana rasanya jika ia kehilangan seseorang, dicintai atau berada di posisi orang lain. Ia lebih sering melihat dan menceritakan peristiwa secara apa adanya tanpa melibatkan perasaan emosional didalamnya. Seperti pada kutipan berikut:

"أخذت الهوة بين أمي وبينني تكبر. تزداد عمقاً، تتوسع ، تتشقق رغم كوننا كالبرتقالة وصرتها." (ص. ١١)

"Jarak antara diriku dan ibuku semakin lebar dan dalam, meski kami dulunya sedekat jeruk dengan pusarnya"

Dalam kutipan diatas, Zahra menunjukkan bahwa ia merasa hubungan antara dirinya dengan ibunya semakin menjauh, dan tidak sedekat dulu. Namun, meskipun Zahra menyadari adanya jarak dalam hubungan tersebut, ia tidak mencoba membayangkan perasaan ibunya atau memikirkan kemungkinan bagaimana hubungan itu bisa diperbaiki. Ia hanya menyampaikan keadaan secara langsung tanpa melibatkan merenungkan perasaannya secara mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa Zahra mengalami keterbatasan dalam membayangkan atau merasakan emosi apa yang muncul dari situasi yang ia alami.

4. Kesimpulan

Dalam novel *Hikayat Zahra* karya Hanan Al-Shaykh, tokoh Zahra menunjukkan empat ciri Alexithymia menurut Teori Taylor, Bagby, dan Parker, yaitu kesulitan mengenali emosi, kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal, keterbatasan imajinasi, dan kecenderungan berpikir eksternal. Keempat ciri tersebut hadir secara konsisten melalui perilaku dan narasi Zahra sepanjang cerita.

Zahra sering kali gagal mengalami kesulitan memahami dan mengungkapkan emosi ketika ia dihadapkan pada peristiwa yang menimbulkan perasaan takut, marah, atau sedih, namun ia sendiri tidak mampu memahami apa yang sebenarnya ia rasakan. Ia memilih diam, menarik diri, dan menghindari pembicaraan tentang perasaan. Zahra juga tidak mampu membayangkan masa depan yang lebih baik atau memahami makna kebahagiaan, serta cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal konkret dan eksternal. Keempat ciri tersebut saling berkaitan dan membentuk gambaran utuh tentang kondisi psikologis Zahra sebagai penderita alexithymia.

Referensi

- Corbin, A. S. (1997). Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Prosedur, Tehnik, dan Teori. *Bina Ilmu Offset*.
- Dominic A. Trevisan, R. M. (2016). Alexithymia, but Not Autism Spectrum Disorder, May Be Related To The Production of Emotional Facial Expressions. *Molecular Autism*, 7, 1.
- Eskelinen, M. &. (2011). Sifneos Alexithymia Questionnaire in Assesment of General Alexithymia in Patients with Breast Diseas and Breast Cancer: A Prospective Case--Control Study in Finland. *Anticancer Research*, 31 (9), 3101-3106.
- Graeme J. Taylor, R. M. (2013). Psychoanalysis and Empirical Research: The Example of Alexithymia. *Journal of The American Psychoanalytic Association*, 61, 101-102.
- Handayani, R. (2009). Pencitraan Perempuan dalam Hikayat Zahrah. (*Master's thesis, Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- Ikhsanul Amalludin, S. A. (2022). اضطراب الهديان للشخصية الرئيسة في رواية عندما تكذب الحقيقة لآية. رأفت (دراسة التحليل النفسي). *Litteratura: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 1, 83.

- Maila Dinia Husni Rahiem, Y. R. (2026). Healing Young Minds: A Holistic Approach with Play, Environment, and Islamic Teachings. *Towards Resilient Societies: The Sinergy of Religion, Education, Health, Science, and Technology*, 133-134.
- Mariam Bakkali, Y. A. (2022). Shifting Identity/ies in the Literature of Arab Immigration and Exile: Hanan Al-Shaykh's Hikayat Zahra (The Story Of Zahra) as A Case Study. *Journal of Literature, Language and Linguistics*, 92, 6.
- Saskara, I. P. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi "Toxic Parents" Bagi Kesehatan Mental Anak. . *Pratama Wdya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalance of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Pshychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- القاهرة: المطبعة النموذجية. دراسات في علم النفسي الأدبي. (1949). عبدالقادر, ح