

**INFERIORITAS DAN SUPERIORITAS TOKOH UTAMA  
DALAM NOVEL TURTLES ALL THE WAY DOWN KARYA  
JOHN GREEN: KAJIAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL ALFRED ADLER**

**Wulan Nur Kusumah  
041120014**

**Program Studi Sastra Inggris  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya  
Universitas Pakuan, Bogor, Indonesia  
[wulannurkusumah2@gmail.com](mailto:wulannurkusumah2@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bentuk dan penyebab inferioritas serta upaya tokoh utama, Aza, dalam mencapai superioritasnya. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut; Pertama, bentuk inferioritas Aza ditunjukkan melalui sikap rendah diri, di antaranya adalah membenci diri sendiri, merasa tidak berharga, merasa tidak normal, dan pesimis. Kedua, penyebab utama inferioritas Aza adalah gangguan mental *Obsessive-Compulsive Disorder*, kemudian penyebab lainnya adalah kematian ayahnya yang memperparah kondisi gangguan mental OCD-nya. Ketiga, upaya Aza dalam mencapai superioritas adalah dengan pergi ke psikiater, mengubah sikap menjadi lebih perhatian, dan menerima dirinya sendiri. Faktor keberhasilan Aza dalam mencapai superioritasnya adalah karena pola asuh yang baik serta lingkungan yang suportif.

**Kata kunci:** inferioritas, OCD, superioritas, tokoh utama.

### **ABSTRACT**

*This research aims to explore the nature and causes of Aza's feelings of inferiority, and her efforts to attain a sense of superiority. The study employs a qualitative descriptive method. The findings are as follows: First, Aza's feelings of inferiority are reflected in her low self-esteem, which manifests as self-loathing, a sense of worthlessness, feelings of abnormality, and a pessimistic outlook. Second, the primary cause of Aza's inferiority is identified as Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), compounded by the death of her father, which exacerbates her mental health struggles. Third, Aza's attempts to achieve a sense of superiority include seeking help from a psychiatrist, adopting a more attentive attitude, and practicing self-acceptance. Factors contributing to Aza's success in overcoming her feelings of inferiority include positive parenting and a supportive environment.*

**Keywords:** inferiority, OCD, superiority, main character.

### **Article History**

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker: No 235

Prefix DOI :

[10.8734/Argopuro.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Argopuro.v1i2.365)

**Copyright : Author**

**Publish by : Argopuro**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## I. PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial, yang artinya tidak bisa terlepas dari manusia lain. Untuk mencapai kehidupan yang harmonis, manusia diberi peran untuk saling melengkapi, seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Manusia juga memiliki beragam kepribadian yang menjadikan setiap individu unik dan berbeda-beda.

Menurut Adler dalam Alwisol (2018, p. 66), kehidupan manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama, yaitu dorongan untuk mengatasi inferior dan menjadi superior. Inferioritas merupakan perasaan-perasaan yang muncul dari kelemahan dalam diri, baik karena kekurangan fisik atau cacat tubuh, kekurangan psikologis, maupun kekurangan sosial yang dirasakan secara subyektif (Chusniyah & Mubarak, 2021). Sedangkan superioritas adalah bentuk tujuan akhir yang berusaha dicapai oleh manusia sebagai bentuk kompensasi atas rasa inferior yang mereka miliki (Feist & Feist, 2017, p. 79).

Inferioritas dan superioritas sendiri hadir sebagai aspek psikologis yang mengatur tingkah laku manusia. Manusia memiliki dorongan maju untuk mencapai superioritas atau kesuksesan berkat adanya inferioritas. Adler meyakini bahwa sejak manusia dilahirkan ke dunia, mereka sudah memiliki perasaan inferior akan tubuhnya yang kecil dan lemah (Alwisol, 2018, p. 66). Pendapat Adler tersebut telah dibuktikan melalui sebuah penelitian Sains yang menjelaskan bahwa manusia mengalami masa tidak berdaya sejak lahir. Ketika bayi, keadaan otak manusia belum bekerja dengan baik, hal tersebut kemudian membuat mereka ketergantungan dengan orang lain (Cusack et al., 2024).

Pada sebagian manusia, terdapat situasi ketika perasaan inferior yang mereka miliki muncul secara berlebihan, sehingga inferioritas mereka berubah menjadi sesuatu yang lebih kompleks. Menurut Adler, manusia yang memiliki inferioritas berlebihan cenderung untuk memiliki rasa tidak percaya diri, rasa takut berlebihan, dan sulit untuk menghadapi permasalahan pada hidupnya. Salah satu faktor yang menyebabkan inferioritas berlebihan adalah gangguan mental (Derin & Şahin, 2023).

Berdasarkan definisi dari WHO (*World Health Organization*, 2022), gangguan mental adalah sebuah gangguan klinis yang terjadi secara signifikan pada kognisi, regulasi emosi, atau perilaku seseorang. *World Health Organization* (2023) menyampaikan bahwa setidaknya satu dari delapan orang di dunia hidup dengan gangguan mental. Hal tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, namun juga dapat memengaruhi kehidupan sosial mereka.

Permasalahan mengenai gangguan mental pun seringkali diangkat melalui tokoh-tokoh yang ada dalam karya sastra, contohnya seperti pada novel. Unsur tokoh pada karya sastra diciptakan melalui cerminan sifat-sifat dan perilaku manusia, karena itulah penelitian tokoh pada karya sastra selalu melibatkan aspek psikologis. Sejatinya, psikologi dan sastra adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan, keduanya memiliki keterkaitan satu sama lain. Ahmadi (2015, p. 3) menyampaikan dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Sastra*, bahwa ilmu psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tentang karakter manusia bisa digunakan secara komprehensif untuk memahami tokoh yang terdapat dalam karya sastra.

Ratna dalam Wiyatmi (2011, p. 43) mengemukakan bahwa terdapat dua cara untuk mengkaji psikologi dalam karya sastra. Pertama, melalui pemahaman teori-teori psikologi, kemudian diadakan analisis terhadap karya sastra. Kedua, dengan terlebih dahulu menentukan sebuah karya sastra sebagai objek penelitian, kemudian ditentukan teori-teori psikologi yang dianggap relevan untuk melakukan analisis karya sastra. Dalam penelitian ini, penulis menemukan adanya permasalahan mengenai gangguan mental pada tokoh utama dalam novel, sehingga penulis menggunakan cara kedua untuk mengkaji permasalahan tersebut.

Novel yang dipilih pada penelitian ini berjudul *Turtles All The Way Down*. Novel ini ditulis oleh John Green dan diterbitkan pada tahun 2017. Berlatar tempat di Indianapolis, novel ini menceritakan tentang Aza Holmes, seorang remaja perempuan berusia enam belas tahun yang hidup dengan gangguan mental. Sejak kecil, Aza

sudah memiliki rasa kekhawatiran berlebihan terhadap bakteri yang ada di dalam tubuhnya.

Aza memiliki gangguan mental *Obsessive-Compulsive Disorder* atau OCD. Gangguan mental tersebut menimbulkan sebuah ketakutan berlebihan terhadap suatu hal. Pada kasus Aza, ia memiliki ketakutan akan infeksi bakteri *Clostridioides difficile* atau singkatnya *C. diff.* Ia menjelaskan bahwa ia merasa dirinya tidak nyata dan fiksional, karena sebagian besar tubuhnya berisi bakteri. Ia merasa tidak punya kendali atas dirinya sendiri. Kecemasan Aza akan bakteri dalam dirinya memunculkan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan. Pikiran-pikiran tersebut membuatnya bertindak secara tidak normal dan cenderung mengabaikan lingkungan sekitar.

Berdasarkan data pada *National Institute of Mental Health*, gangguan mental yang paling banyak diderita di Amerika adalah gangguan kecemasan, depresi, dan *post-traumatic stress disorder* atau disebut juga dengan PTSD (*University of St. Augustine for Health Sciences*, 2024). Dari beberapa gangguan mental yang umum terjadi di Amerika, OCD menduduki urutan ketujuh.

Rendahnya kasus OCD di Amerika—dibandingkan dengan gangguan kecemasan dan depresi—disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, adanya keterbatasan pengetahuan gangguan mental OCD baik pada dokter maupun pada pasien. Hal itu menyebabkan banyaknya gejala OCD yang tidak terdeteksi bahkan hingga terjadi salah diagnosis. Kedua, kualitas obat yang diberikan pada pasien tidak optimal dan program terapi yang diberikan juga terbatas. Hal tersebut juga menghambat proses penyembuhan OCD (Senter et al., 2021)

Pemilihan novel *Turtles All The Way Down* sebagai bahan penelitian adalah karena adanya isu mengenai gangguan mental yang diangkat melalui tokoh utama. Melalui kajian teori psikologi individual milik Alfred Adler, penulis ingin mengkaji bentuk inferioritas serta upaya tokoh utama untuk mencapai superioritas. Dengan mengangkat isu ini, penulis turut serta berupaya untuk meningkatkan kesadaran akan isu gangguan kesehatan mental—terutama gangguan mental OCD—bagi diri sendiri dan pembaca lainnya.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### a. *Obsessive-Compulsive Disorder*

*Obsessive-Compulsive Disorder* atau yang lebih dikenal dengan singkatan OCD, merupakan sebuah gangguan kesehatan mental yang menyebabkan penderitanya memiliki pikiran yang tidak bisa dikendalikan dan adanya dorongan kuat untuk melakukan tindakan berulang untuk meredakan pikiran-pikiran tersebut. Pikiran-pikiran yang muncul tanpa bisa dikendalikan disebut sebagai *Obsessive*. Sedangkan tindakan berulang yang dilakukan disebut sebagai *Compulsive* (*National Institute of Mental Health*, 2023).

*International OCD Foundation* mengemukakan bahwa sebagian besar orang memahami OCD sebagai sebuah gangguan ketika penderitanya memiliki pikiran khawatir yang berlebihan terhadap kerapuhan dan sesuatu yang kotor. Kenyataannya, pikiran mengganggu atau *Obsession* pada OCD lebih luas daripada hal itu (Vallejo, 2023). Pikiran-pikiran yang timbul dapat juga berupa dorongan untuk melakukan hal yang bersifat agresif dan tabu, seperti kekerasan, tindakan seksual, konflik agama, dan lain-lain (*National Institute of Mental Health*, 2023).

Gejala OCD dapat muncul kapan saja, tetapi biasanya dimulai antara akhir masa kanak-kanak dan awal masa dewasa. Kebanyakan penderita OCD didiagnosis di usia remaja dewasa. Meskipun penyebab pasti OCD tidak diketahui, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena gangguan OCD. Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah genetik, biologis, tempramen, dan trauma dari masa kecil.

### b. Teori Psikologi Individual

Psikologi individual merupakan salah satu cabang teori psikologi yang datang dari Alfred Adler. Teori ini secara garis besar berfokus pada gagasan minat sosial dan aspek superioritas pada manusia. Menurut Adler dalam Feist & Feist (2017, p. 71), manusia lahir dengan tubuh yang lemah dan inferior—suatu kondisi yang mengarah pada perasaan inferior, sehingga mengakibatkan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena

itu, perasaan menyatu dengan orang lain (minat sosial) sudah menjadi sifat manusia dan merupakan standar akhir untuk kesehatan psikologis.

Dalam teorinya, Adler membentuk enam prinsip utama yang menjadi pernyataan akhir dari teori psikologi individual. Prinsip-prinsip tersebut antara lain adalah berjuang untuk meraih keberhasilan atau superioritas, persepsi subjektif, kesatuan dan konsistensi-diri dari kepribadian, minat sosial, gaya hidup, dan daya kreatif (Feist & Feist, 2017, p. 77–80).

Pada prinsip berjuang untuk meraih keberhasilan atau superioritas, Adler mereduksi semua motivasi menjadi satu dorongan tunggal, yaitu berjuang untuk meraih keberhasilan atau superioritas. Psikologi individual mengajarkan bahwa setiap orang memulai hidup dengan kelemahan fisik yang memunculkan perasaan inferior—perasaan yang memotivasi seseorang untuk berjuang demi meraih superioritas atau keberhasilan. Individu yang tidak sehat secara psikologis akan berjuang untuk superioritas pribadi, sedangkan individu yang sehat secara psikologis mencari keberhasilan untuk semua umat manusia (Feist & Feist, 2017, p. 77–80).

Pada prinsip persepsi subjektif, dijelaskan bahwa manusia berjuang meraih superioritas atau keberhasilan untuk mengganti perasaan inferior, tetapi sikap juang mereka tidak ditentukan oleh kenyataan, namun oleh persepsi subjektif mereka akan kenyataan, yaitu oleh fiksi (*fiction*) mereka, atau ekspektasi akan masa depan. Tujuan akhir yang fiksional dan subjektif ini menuntun gaya hidup kita dan menyatukan (mengintegrasikan) kepribadian kita (Feist & Feist, 2017, pp. 80–81).

Prinsip kesatuan dan konsistensi-diri dari kepribadian menekankan pada kesatuan fundamental dari kepribadian dan gagasan bahwa perilaku yang tidak konsisten itu tidak ada. Pikiran, perasaan, dan tindakan, semuanya mengarah pada satu sasaran dan berfungsi untuk mencapai satu tujuan. Adler mendefinisikan ketidaksadaran sebagai bagian dari tujuan yang tidak dirumuskan dengan jelas atau tidak dipahami secara utuh oleh seseorang. Pikiran-pikiran sadar ialah

pikiran yang dipahami dan diperlakukan oleh seseorang sebagai hal yang mendukungnya dalam upaya meraih keberhasilan, sedangkan pikiran-pikiran tidak sadar adalah pikiran yang tidak mendukung usaha tersebut (Feist & Feist, 2017, p. 82–83).

Prinsip minat sosial bisa didefinisikan sebagai sikap keterikatan dengan umat manusia secara umum maupun sebagai empati untuk setiap anggota masyarakat. Adler meyakini bahwa pernikahan dan menjadi orang tua adalah tugas untuk dua orang. Akan tetapi, kedua orang tua mungkin memengaruhi minat sosial seorang anak dengan cara yang agak berbeda. Tugas seorang ibu adalah mengembangkan sebuah ikatan yang mendorong kedewasaan minat sosial seorang anak dan membantu berkembangnya minat bekerja sama. Ayah adalah orang penting kedua dalam lingkungan sosial seorang anak. Ayah yang ideal bekerja sama dengan ibu dalam kedudukan yang setara untuk memperhatikan dan memperlakukan anaknya selayaknya manusia. Minat sosial adalah ukuran Adler untuk mengukur kesehatan psikologis, sehingga hal ini dianggap sebagai “kriteria tunggal dari nilai manusia”. Bagi Adler, minat sosial adalah satu-satunya standar untuk menilai seberapa berharganya seseorang (Feist & Feist, 2017, p. 83–85).

Gaya hidup (*life or style*) adalah istilah yang digunakan oleh Adler untuk menunjukkan selera hidup seseorang. Prinsip gaya hidup mencakup tujuan seseorang, konsep-diri, perasaan terhadap orang lain, dan sikap terhadap dunia. Gaya hidup merupakan hasil interaksi antara keturunan atau bawaan lahir, lingkungan, dan daya kreatif yang dimiliki seseorang. Individu yang tidak sehat secara psikologis sering menjalani hidup yang tidak fleksibel yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk memilih cara baru dalam bereaksi dengan lingkungannya. Sebaliknya, orang yang sehat secara psikologis berperilaku dengan cara yang berbeda dan fleksibel dalam gaya hidup yang kompleks, selalu berkembang, dan berubah (Feist & Feist, 2017, p. 86–87).

Pada prinsip daya kreatif, Adler menjelaskan bahwa setiap orang memiliki kebebasan untuk menciptakan gaya hidupnya

sendiri. Pada akhirnya, setiap orang bertanggung jawab akan dirinya sendiri dan bagaimana mereka berperilaku. Daya kreatif (*creative power*) yang mereka miliki membuat mereka mengendalikan kehidupan mereka sendiri, bertanggung jawab akan tujuan akhir mereka, menentukan cara yang mereka pakai untuk meraih tujuan tersebut, dan berperan dalam membentuk minat sosial mereka. Daya kreatif adalah konsep dinamis yang menggambarkan *pergerakan*, dan pergerakan ini adalah karakteristik hidup yang paling penting. Semua kehidupan psikis mencakup pergerakan ke tujuan dan pergerakan dengan arah. Manusia adalah makhluk kreatif yang tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan, namun juga melakukan tindakan atasnya dan menyebabkan lingkungan bereaksi terhadap mereka (Feist & Feist, 2017, p. 87).

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sebuah cara yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mencapai keberhasilan penelitiannya. Penelitian ini dikaji dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Santosa (2015) mengartikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang tidak mengadakan perhitungan, tetapi lebih memprioritaskan pada mutu, kualitas, isi, ataupun bobot data dan bukti penelitian.

Sedangkan penelitian deskriptif ia definisikan sebagai metode pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat terhadap objek penelitian. Tujuan metode deskriptif adalah membuat deskripsi, gambaran-gambaran atau lukisan data dan fakta secara sistematis, faktual, dan akurat.

Dengan demikian, metode penelitian kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang difokuskan untuk meneliti kualitas isi dan makna dari suatu objek, dengan mencari fakta-fakta sebagai penunjang isi penelitian.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aza Holmes disebut sebagai tokoh utama karena ia memiliki keterlibatan penuh terhadap konflik yang terjadi dalam novel *Turtles All The Way Down*. Ia dideskripsikan sebagai tokoh yang

rendah diri. Sikap-sikap rendah diri tersebut diperlihatkan melalui berbagai konflik sebagian besar dipengaruhi oleh gangguan mental OCD-nya.

Sikap rendah diri Aza diperlihatkan oleh caranya menilai dirinya sendiri. Ia menilai tubuhnya sebagai sesuatu yang menjijikan. Aza membenci beberapa bagian luar pada tubuhnya dan ia juga membenci dirinya yang sedang berkeringat. Hal ini dibuktikan melalui kutipan berikut. "*I hated my body. It disgusted me—its hair, its pinpricks of sweat, its scrawniness.*" (Green, 2017, p. 159). Kebencian tersebut berasal dari persepsinya yang menganggap bahwa ketika tubuhnya sedang berkeringat, bakteri yang ada di tubuhnya akan bercampur dengan air keringatnya. "*I disgusted myself. I was revolting, but I couldn't recoil from my self because I was stuck inside of it. I thought about how the smell of your sweat isn't from sweat itself, but from the bacteria that eat it.*" (Green, 2017, p. 105).

Pandangan Aza tentang tubuhnya yang menjijikan berasal dari gangguan mental OCD yang ia derita. Gangguan tersebut memunculkan sebuah penilaian subjektif terhadap dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Adler dalam prinsip persepsi subjektif. Menurut Adler, setiap manusia pasti terlahir dengan adanya kekurangan pada anggota tubuh. Adler juga mengatakan bahwa kekurangan pada anggota tubuh manusia tidak begitu berarti. Namun kekurangan tersebut adalah hal yang mendorong manusia untuk mencapai titik superioritasnya. Dorongan tersebut kemudian memunculkan adanya persepsi subjektif yang kemudian membentuk gaya hidup mereka.

Gaya hidup merupakan salah satu prinsip psikologi individual Adler yang meliputi tujuan akhir, kepribadian, konsep-diri, interaksi sosial, dan daya kreatif. Gaya hidup Aza dipengaruhi oleh gangguan mental OCD. Gangguan mental OCD juga memengaruhi keseluruhan aspek-aspek lain dalam hidupnya, seperti cara pandangnya dengan diri sendiri, pola pikir, penyelesaian masalah, dan aspek kehidupan lainnya. Seperti yang diperlihatkan melalui konflik dalam novel ini.

Dalam novel *Turtles All The Way Down*, terdapat dua konflik, yaitu konflik internal dan

konflik eksternal. Konflik internal terjadi pada Aza dengan pikirannya sendiri, yang dalam novel ia sebut dengan istilah *demon*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *demon* adalah makhluk atau roh yang jahat; hantu; setan; orang yang bengis, tidak mengenal belas kasihan. Aza melabeli pikiran-pikiran yang menggangukannya sebagai demon karena pikiran tersebut bertindak seperti sesuatu yang jahat dan selalu mengambil alih kontrol dalam dirinya.

Aza menganggap pikiran dari gangguan mentalnya sebagai sesuatu yang hidup dan memiliki kesadarannya sendiri. Ketika ada hal yang memicu gangguan mental OCD-nya, pikiran tersebut selalu muncul dan menimbulkan konflik internal. Seperti yang diperlihatkan pada kutipan berikut ketika Aza lupa mengganti perban di tangannya. ***“I think this is last night’s Band-Aid. Well, it’s not last night’s Band-Aid because I definitely changed it at lunch. Did you, though? I think so. You THINK so? I’m pretty sure. And the wound is open.”*** (Green, 2017, p. 128). Perdebatan tersebut selalu terjadi di dalam kepala Aza, dan ketika hal itu terjadi, Aza selalu kehilangan kendali atas tindakannya sendiri.

Hidup dengan gangguan mental OCD sejak kecil membuat Aza membentuk sikap *self-centered* atau terlalu berfokus pada diri sendiri. Aza seringkali tenggelam dalam pikirannya yang berisi ketakutan dengan bakteri dalam tubuhnya. Hal ini juga berdampak pada interaksi sosialnya serta menimbulkan konflik eksternal yang terjadi antar Aza dengan kedua temannya yaitu Daisy dan Davis.

Konflik dengan Daisy terjadi karena sikap *self-centered* yang ditunjukkan oleh Aza. Daisy merasa bahwa Aza terlalu sering memikirkan dirinya sendiri dan kurang memerhatikan temannya. Seperti yang dijelaskan dalam kutipan berikut. ***“You could take three seconds away from your nonstop fucking contemplation of yourself to think about other people’s interests.”*** (Green, 2017, p. 215). Selain itu, Daisy juga menyampaikan dalam kutipan lainnya bahwa Aza dan gangguan mental OCD-nya memberi dampak negatif bagi orang-orang di sekitarnya. ***“I don’t mean that you’re a bad friend or anything. But you’re slightly tortured, and the way you’re tortured is sometimes also painful for, like, everyone around you.”*** (Green, 2017, p. 140).

Konflik yang terjadi dengan Daisy membuat Aza merasa tidak berharga dan tidak berguna. Ia

menganggap dirinya sebagai beban dan ia merasa gagal menjadi teman yang baik. Hal ini dibuktikan dengan kutipan berikut. ***“I woke up the next morning feeling wretched—not just tired, but terrified. I now see myself as Daisy saw me—clueless, helpless, useless. Less.”*** (Green, 2017, p. 196).

Konflik eksternal lainnya terjadi antar Aza dengan Davis. Ketika hubungan Aza dan Davis berkembang dari pertemanan menuju romansa, interaksi terjadi dengan mereka pun berubah. Pada suatu waktu, ketika Aza dan Davis sedang berciuman, Aza menyadari adanya percampuran bakteri yang sedang terjadi di dalam tubuhnya. Pemikiran tersebut pun memunculkan sebuah ketakutan hebat dalam diri Aza yang memicu perdebatan antar dirinya dan *demon* miliknya. Seperti yang ditunjukkan dalam kutipan berikut. ***“You’re fine he’s not even the first boy you’ve kissed eighty million organisms in me forever calm down permanently altering the microbiome this is not rational you need to do something please there is a fix here please get to a bathroom.”*** (Green, 2017, p. 153).

Sejak terjadinya interaksi intim dengan Davis, gangguan mental OCD pada Aza menjadi lebih agresif. Pikiran-pikiran yang berisi ketakutan dalam diri Aza semakin sering mengambil alih tindakan Aza. Bahkan tindakan tersebut semakin tidak masuk akal dan berisiko mengganggu kesehatan tubuh Aza. Seperti tindakan meminum cairan pembersih tangan yang diperlihatkan melalui kutipan berikut. ***“And then I pulled the hand sanitizer out of my jacket and squeezed a glob of it into my mouth. I gagged a little as I swished the burning slime of it around my mouth, then swallowed.”*** (Green, 2017, p. 181)

Meminum cairan pembersih tangan merupakan perbuatan yang tidak normal, karena penggunaan cairan pembersih tangan adalah untuk membersihkan tangan atau kulit bagian luar. Sebagaimana Aza yang juga mengetahui hal ini, ia merasa frustrasi karena harus menuruti keinginan pikirannya yang tidak logis demi menenangkan ketakutan dalam dirinya.

Ketidakberhasilan Aza dalam membangun hubungan romansanya dengan Davis membuatnya merasa malu dan minder. Ia menganggap bahwa dirinya yang menderita gangguan mental OCD tidak dapat menjalin hubungan romansa yang normal seperti pasangan

pada umumnya. Oleh karena itu, Aza memutuskan untuk menghentikan hubungan romansanya dengan Davis. Seperti yang ditunjukkan pada kutipan berikut. *"I feel kinda precarious in general, and I can't really date you. Or date anyone. I'm sorry but I can't. I like you, but I can't date you."* (Green, 2017, p. 162).

Aza sudah melakukan banyak upaya untuk melawan gangguan mental OCD yang ia derita. Seperti yang dijelaskan melalui kutipan berikut. *"Doesn't work anyway. Nothing does. Three different medications and five years of cognitive behavioral therapy later, and here we are."* (Green, 2017, p. 213). Berdasarkan kutipan tersebut, diketahui bahwa Aza telah menjalani terapi *Cognitive Behavioral Therapy* selama lima tahun, dan telah meminum beberapa jenis obat. Selain *Cognitive Behavioral Therapy*, Aza juga diketahui pernah melakukan *Exposure Response Therapy*, yang ia jelaskan melalui kutipan berikut. *Dr. Singh then asked if I was willing to try exposure response therapy again, which I'd done back when I first started seeing her.* (Green, 2017, p. 88).

Aza merasa bahwa kedua jenis terapi tersebut serta obat-obatan yang ia konsumsi (yang dalam novel disebut *Lexapro* dan *Ativan*) justru memperburuk kondisi gangguan mental OCD yang dideritanya. Seperti yang dinyatakan melalui kutipan berikut. *"I told her I'd taken it almost every day, which felt true, but wasn't. I felt like it was making me worse," I eventually confessed.*" (Green, 2017, p. 233).

Konflik-konflik yang terjadi pada Aza membuatnya pesimis dengan masa depannya. Ia merasa bahwa hubungan pertemanan, hubungan percintaan, serta karirnya akan suram karena ia memiliki gangguan mental OCD yang berdampak pada seluruh aspek kehidupannya. Seperti yang diungkapkan pada kutipan berikut. *"Pinched my finger with my thumbnail to attest to this moment's reality, but can't escape myself. Can't kiss anyone, can't drive a car, can't function in the actual sensate populated world. I could never become a functioning grown-up like this; it was inconceivable that I'd ever have a career."* (Green, 2017, pp. 226–227).

Kedua konflik tersebut menunjukkan bahwa Aza memiliki kesulitan untuk menyelesaikan konflik dengan orang-orang di sekitarnya. Melalui prinsip gaya hidup, Adler menekankan bahwa seseorang dengan kondisi psikologis yang

sehat dapat menjalani kehidupan secara fleksibel dan adaptif dengan keadaan. Sedangkan seseorang yang tidak sehat secara psikologis memiliki gaya hidup yang kaku dan cenderung sulit untuk merespon perubahan terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan isi novel, tidak diketahui secara pasti penyebab gangguan mental OCD yang terjadi pada Aza. Informasi yang dijelaskan dalam novel adalah Aza sudah memiliki gangguan mental OCD sejak ia kecil, dibuktikan dengan kutipan berikut. *"When I was little, I used to tell Mom about my invasives, and she would always say, 'Just don't think about that stuff, Aza.' But davis got it. You can't choose. That's the problem."* (Green, 2017, p. 59).

Meninjau artikel oleh *National Institute of Mental Health* (2023), gangguan mental OCD dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Di antaranya adalah faktor genetik, kelainan dalam otak, tempramen, dan trauma di masa kecil. Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa gejala OCD kebanyakan muncul ketika usia remaja. Gejala tersebut juga dapat diperparah jika penderita OCD mengalami stres.

Penjelasan bahwa gejala OCD dapat menjadi parah ketika penderitanya sedang mengalami stres sejalan dengan situasi yang terjadi pada Aza. Dalam novel dijelaskan bahwa Aza sudah menunjukkan gejala OCD bahkan sejak kecil, bahkan sejak ayahnya masih ada. Temuan tersebut didapat berdasarkan kutipan berikut. *"I'd imagine him walking in, soaked in sweat, having finished mowing the lawn, and he'd try to hug me but I'd squirm out from his arms because even then sweat freaked me out."* (Green, 2017, p. 271). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa ketika Aza masih di usia dini, ia sudah merasa jijik dengan keringat.

Ayah Aza meninggal ketika Aza masih berusia dini. Ia dideskripsikan sebagai seseorang yang dapat mengerti perasaan dan gangguan mental yang diderita Aza. Pernyataan tersebut didapat berdasarkan kutipan dialog dari tokoh Ibu Aza. *"He would've understood you, that's for sure. He got your whys in a way I never could. But he was such a worrier, and you might have found that exhausting. I know I did, sometimes."* (Green, 2017, p. 51).

Kehilangan sosok ayah membuat Aza tumbuh menjadi pribadi yang rapuh dan memperparah kondisi gangguan mental yang

dideritanya. Pernyataan tersebut terbukti melalui rumitnya konflik yang terjadi pada Aza ketika ia sudah memasuki usia remaja. Kutipan berikut, “*I was so good at being a kid, and so terrible at being whatever I was now.*” (Green, 2017, p. 25) juga menunjukkan bahwa kondisi mental Aza di usia remaja tidak sebaik ketika ia masih di usia dini.

Upaya Aza dalam melawan inferioritasnya ditunjukkan pada alur bagian peleraian (falling action). Aza mengalami kecelakaan mobil yang mengharuskannya dirawat di rumah sakit. Di sana psikiater Aza, Dr. Singh memberikan resep obat baru yang lebih sesuai untuknya. Aza juga disarankan untuk melanjutkan pengobatan terapi untuk menyembuhkan gangguan mental OCD-nya. Karena merasa pesimis dan putus asa, Aza memutuskan untuk mempercayai Dr. Singh dan memilih untuk meneruskan proses pengobatan dan terapinya.

Aza juga memperlihatkan upaya untuk memperbaiki hubungan pertemanannya dengan Daisy. Upaya itu ia lakukan dengan meminta maaf kepada Daisy dan mencoba untuk mengubah sikapnya. Permintaan maaf Aza ditunjukkan dalam kutipan berikut “*I took my phone and texted Daisy: I’m so sorry I haven’t been a good friend. I can’t stop thinking about it.*” “*I do care about your life and I’m sorry I haven’t shown it.*” (Green, 2017, p. 226). Sedangkan dengan Davis, meskipun hubungan romansanya telah berakhir, Aza dan Davis tetap menjadi teman baik.

Selain memperbaiki hubungan sosialnya, Aza juga berupaya untuk memperbaiki hubungannya dengan dirinya sendiri. Proses penerimaan dirinya berlangsung lama, akan tetapi memperlihatkan sebuah keberhasilan. Hal tersebut dibuktikan melalui kutipan berikut. “*Over the next few months, I kept going. I got better without ever quite getting well.*” (Green, 2017, p. 281).

Kutipan lainnya juga menunjukkan bahwa Aza telah berhasil melawan inferioritasnya dan mencapai titik superioritasnya. Pada alur penyelesaian bagian akhir, terjadi transisi latar waktu dari masa lalu ke masa kini. Dalam bagian tersebut, kisah Aza di usia remaja bertransisi menjadi kisah Aza di usia dewasa. Aza di usia dewasa diperlihatkan sedang menulis sebuah kisah tentang dirinya di masa lalu, yaitu ketika ia masih di usia remaja. Hal tersebut didapati pada kutipan berikut. “*I know a shrink would say, **Write***

*it down, how you got here. So you would, and in writing it down you realize, love is not a tragedy or a failure, but a gift.*” (Green, 2017, p. 285)

Berdasarkan kutipan di atas, diketahui bahwa Aza melakukan kegiatan menulis sebagai bentuk terapi dari psikiaternya. Keseluruhan konten yang ia ceritakan dalam novel diceritakan sebagai peristiwa di masa lampau yang terjadi pada hidupnya. Kemudian Aza juga memberitahu kondisi perkembangan hidupnya melalui kutipan berikut. “*... I know the secret that the me lying beneath that sky could not imagine: I know that girl would go on, that she would grow up, have children and love them, that despite loving them she would get too sick to care for them, be hospitalized, get better, and then get sick again.*” (Green, 2017, pp. 284–285)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Aza di usia dewasa berhasil memiliki kehidupan yang normal. Terlepas dari gangguan mental OCD yang ia derita, Aza berhasil memiliki hubungan romansa bahkan hingga memiliki keturunan. Aza menjalani kehidupannya di usia dewasa selayaknya kehidupan normal pada umumnya. Berdasarkan kutipan tersebut jika diketahui bahwa Aza di usia dewasa masih memiliki gangguan mental OCD. Meskipun demikian, ia tetap berusaha untuk melawan sambil menerima dirinya seutuhnya.

Tujuan akhir Aza adalah sembuh dari gangguan mental OCD dan dapat hidup dengan normal seperti orang-orang pada umumnya. Aza yakin dengan dirinya sendiri dan ia tetap menjalani pengobatan dengan psikiaternya hingga akhir cerita.

Teori Adler dalam prinsip berjuang untuk mencapai superioritas mengatakan bahwa manusia berjuang demi sebuah tujuan akhir, entah itu superioritas pribadi atau keberhasilan untuk semua umat manusia. Tujuan akhir seseorang adalah mengurangi rasa sakit akibat perasaan inferior dan mengarahkan orang tersebut pada superioritas maupun keberhasilan. Dengan kata lain, seseorang dengan kondisi psikologis yang tidak sehat akan membuat tujuan akhir yang hanya mementingkan diri sendiri, atau disebut dengan superioritas pribadi, namun sebaliknya, seseorang dengan kondisi psikologis yang sehat tidak akan mementingkan diri sendiri.

Teori yang dikemukakan oleh Adler mengenai hal tersebut ditunjukkan oleh Aza melalui perkembangan karakternya. Aza berjuang

untuk dapat sembuh dari gangguan mental OCD-nya. Artinya, Aza berusaha menyembuhkan kondisi psikologisnya agar dapat mencapai superioritas untuk kepentingan bersama dan mengurangi rasa sakit akibat perasaan inferior. Ia ingin menyembuhkan dirinya supaya orang-orang di sekitarnya tidak lagi merasakan dampak dari gangguan mentalnya. Keinginan tersebut berasal dari konflik yang terjadi dengan Daisy dan dengan Davis. Aza menunjukkan bahwa superioritas yang ingin ia capai bukan hanya untuk kepentingan pribadi, melainkan juga untuk kepentingan bersama seperti yang telah disebutkan sebelumnya.

Aza memberikan pandangan baru bahwa seseorang yang hidup dengan gangguan mental dan masih berproses dalam menyembuhkan kondisi psikologisnya tetap bisa menjalani hidup dengan baik dan secara normal bersama manusia lain. Keberhasilan Aza dalam menerima dirinya sendiri dipengaruhi oleh beberapa konflik yang telah di bahas pada halaman-halaman sebelumnya. Konflik-konflik tersebut memberikan dampak bagi perkembangan tokoh Aza menjadi lebih baik.

Perjuangan Aza dalam mencapai superioritas juga didukung oleh lingkungan sekitarnya. Aza hidup dikelilingi oleh orang-orang yang peduli dengannya. Aza memiliki teman-teman yang baik dan suportif. Terlepas dari pemikiran bahwa Daisy tidak menyukai Aza dan gangguan mental OCD yang dideritanya, Daisy selalu menunjukkan rasa sayang serta kepeduliannya kepada Aza. Seperti yang diperlihatkan pada dua kutipan berikut. *"Hey," Daisy said. She put a hand on my knee. "Don't let Aza be cruel to Holmesy, okay?"* (Green, 2017, p. 130). *"I wish I understood it," she told me as I drove. "Like, does it help to be reassuring or is it better to worry with you? Is there anything that makes it better?"* (Green, 2017, p. 131).

Davis pun merupakan tokoh yang suportif dan ia dapat memahami penderitaan Aza dengan baik. Davis dan Aza memiliki kesamaan dalam hal kehilangan sosok orang tua. Aza telah ditinggal meninggal oleh ayahnya sejak ia masih kecil, dan Davis juga telah ditinggal meninggal oleh ibunya sejak kecil. Nasib serupa yang mereka miliki membuat Aza dan Davis memiliki koneksi untuk saling memahami.

Davis juga memberi pengaruh besar dalam membantu Aza untuk tidak membenci

penampilannya, terutama tubuhnya. Hal ini diperlihatkan melalui usaha Davis untuk meyakinkan Aza bahwa ia tidak berkeringat dalam jumlah yang berlebihan, dalam kutipan berikut. *"I can't tell that you're sweating at all, actually. But I bet that doesn't help."* (Green, 2017, p. 105) *"You don't even sweat an un-normal amount."* (Green, 2017, p. 161).

Davis berusaha memberikan opininya terhadap tubuh Aza agar Aza dapat memandang tubuhnya secara lebih positif. Hal tersebut diperlihatkan dalam kutipan berikut. *"That I like your body. I like your stomach and your legs and your hair and I like. Your. Body."* (Green, 2017, p. 171) *"I like it. It's a good body."* (Green, 2017, p. 161).

Tokoh lain yang memberi Aza dukungan penuh terhadap perjuangannya melawan gangguan mental OCD ialah ibunya. Ibunya adalah seseorang yang selalu membantunya menenangkan diri ketika dirinya sedang dikendalikan oleh gangguan mental OCD. Seperti yang ditunjukkan pada kutipan berikut. *"I could remember something my mom told me once: Your now is not your forever."* (Green, 2017, p. 93). Perkataan dari ibunya membantu Aza untuk bisa lepas sejenak dari pikiran-pikiran gangguan mental OCD yang berusaha mengendalikan dirinya.

Ibu Aza adalah sebuah contoh dari orang tua yang suportif dan penuh pengertian terhadap isu gangguan mental. Melalui kutipan berikut, *"Even though I was supposed to be basically grown up and my mother annoyed the hell out of me, I couldn't stop thinking until her lullaby finally put me to sleep."* (Green, 2017, p. 160) diperlihatkan bahwa ibu Aza berusaha untuk membantu menenangkan pikirannya dengan menyanyikan lagu tidur. Meskipun Aza memiliki keterikatan yang kuat dengan mendiang ayahnya, Aza dan ibunya juga memiliki ikatan yang kuat. Berdasarkan kutipan *"... but you could always see me at least, curling into Mom—I was a mama's girl."* (Green, 2017, p. 122). Diketahui bahwa Aza dan ibunya memiliki hubungan keluarga yang sehat.

Dalam prinsip minat sosial, Adler menekankan bahwa minat sosial bersumber dari hubungan ibu dan anak selama bulan-bulan pertama masa kanak-kanak. Ibu berperan penting dalam menumbuhkan dan mengembangkan minat sosial seorang anak. Hal ini menjadi sebuah

penjelasan dari sikap kepedulian Aza terhadap teman-temannya yang membutuhkan bantuan. Meskipun Aza memiliki kondisi psikologis yang tidak sehat. Pola asuh kedua orang tua Aza yang positif, serta hubungan kedekatan yang sehat antara Aza dengan ibunya membuat Aza berhasil memiliki minat sosial dan mencapai superioritasnya.

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan serangkaian proses analisis yang telah dilakukan, penulis memperoleh hasil analisis yang menunjukkan bentuk-bentuk inferioritas pada Aza yang ditunjukkan melalui sikapnya yang rendah diri. Beberapa bentuk inferioritas tersebut antara lain adanya kebencian terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga, merasa tidak normal, dan pesimis. Bentuk-bentuk inferioritas tersebut berakar dari gangguan mental OCD-nya.

Meninjau dari sudut pandang Adler dalam prinsip berjuang untuk mencapai superioritas, inferioritas merupakan sesuatu yang sudah ada sejak manusia dilahirkan. Setiap manusia dilahirkan dengan sebuah kekurangan pada anggota tubuh. Pada kasus Aza, tidak ada informasi yang menyatakan bahwa Aza memiliki kekurangan atau kecacatan pada tubuhnya. Tetapi Aza memiliki gangguan mental yang bisa disebut juga sebagai kecacatan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyebab utama inferioritas pada Aza adalah gangguan mental OCD yang ia derita.

Penyebab inferioritas lainnya adalah karena kematian ayahnya. Ayah Aza merupakan seseorang yang dapat mengerti kondisi gangguan mentalnya. Ia ditinggal meninggal oleh ayahnya sejak kecil. Kehilangan sosok yang selalu mendukungnya membuat kondisi gangguan mental Aza semakin memburuk di usia remaja. Perkembangan yang ditunjukkan oleh Aza setelah kematian ayahnya sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Adler dalam prinsip minat sosial yang menyatakan bahwa peran kedua orang tua sangat krusial pada perkembangan kepribadian serta keberhasilan minat sosial pada seseorang.

Upaya yang Aza lakukan untuk mencapai superioritasnya adalah dengan pergi ke psikiater. Berdasarkan informasi dalam novel, diketahui bahwa Aza sudah melakukan terapi selama lima tahun dan telah meminum obat-obatan. Selain itu,

Aza juga berusaha untuk mengubah sikapnya terhadap orang-orang di sekitarnya. Ia berusaha untuk lebih memerhatikan teman dan lingkungan di sekitarnya meskipun gangguan mental OCD-nya sedang muncul.

Upaya lain yang dilakukan Aza adalah menerima dirinya secara apa adanya. Aza pada akhirnya memilih untuk tetap melanjutkan hidupnya bersama gangguan mental yang ia derita. Aza berusaha untuk percaya dengan dirinya dan upaya yang dilakukannya. Keberhasilan Aza dalam mencapai superioritas dibuktikan dengan perkembangan pada hidupnya ketika ia sudah dewasa.

Aza berhasil mencapai superioritasnya untuk dapat hidup dengan sebagaimana manusia pada umumnya dan peduli terhadap sesama. Peran ibu Aza juga menjadi faktor terbesar atas terbentuknya minat sosial dalam diri Aza, terlepas dari kondisi psikologisnya yang tidak sehat.

Minat sosial Aza diperlihatkan melalui sikap peduli kepada teman-teman yang membutuhkan bantuan. Aza menunjukkan bahwa meskipun ia masih hidup dengan gangguan mental OCD, ia berhasil memiliki kehidupan normal seperti orang lain; yaitu bisa bekerja, menikah, hingga memiliki keturunan. Hal yang juga melatarbelakangi keberhasilan Aza dalam mencapai superioritasnya adalah pola asuh dari orang tua Aza yang positif, serta lingkungan yang suportif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2015). Psikologi Sastra. In *Repository UNESA*.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Chusniyah, T., & Mubarak, Z. (2021). Psychobiography of Imam Samudra-Bali I Terrorist Initiator: Psycho-Ideological Dynamic. *Jurnal Pendidikan*.
- Cusack, R., Ranzato, M. A., & Charvet, C. J. (2024). Helpless infants are learning a foundation model. *Trends in Cognitive Sciences*, 28(8), 726–738. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.05.001>
- Derin, S., & Şahin, E. S. (2023). Inferiority and Superiority Complex: Examination in Terms of Gender, Birth Order and Psychological Symptoms. *Primenjena Psihologija*, 16(3), 375–401. <https://doi.org/10.19090/PP.V16I3.2463>

- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori Kepribadian* (Tujuh). Salemba Humadika.
- Green, J. (2017). *Turtles All The Way Down*. Dutton Books.
- KBBI. (n.d.). *No Title*. <https://kbbi.web.id/demon>
- National Institute of Mental Health. (2023). *Obsessive- Compulsive Disorder: When Unwanted Thoughts or Repetitive Behaviors Take Over*. *National Institutes of Health Publication*.
- Santosa, P. (2015). *Metodologi Penelitian Sastra*. Azzagrafika.
- Senter, M. S., Patel, S. R., Ph, D., Dixon, L. B., Myers, R. W., & Ph, D. (2021). *Defining and Addressing Gaps in Care for Obsessive-Compulsive Disorder in the United States*. July. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000296>
- University of St. Augustine for Health Sciences. (2024). *Mental Health Statistic [2024]*. <https://www.usa.edu/blog/mental-health-statistics/#:~:text=Anxiety disorders: 19.1%25,Schizophrenia: 0.25 -0.64%25>. Diakses pada 28 Juli 2025.
- Wiyatmi. (2011). *Psikologi Sastra: Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Kanwa Publisher, 133.
- World Health Organization. (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Diakses pada 13 Desember 2024.
- World Health Organization. (2023). *World Mental Health Day*. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023>. Diakses pada 13 Desember 2024.