

**TOKOH JANU DALAM NOVEL MANUSIA DAN BADAINYA KARYA SYAHID MUHAMMAD:
PERSPEKTIF PSIKOLOGI SASTRA DAVID KRECH**

Dian Nur Cahyani

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
dian.21065@mhs.unesa.ac.id

Anas Ahmadi

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
anasahmadi@unesa.ac.id

Abstrak

Kejiwaan manusia dapat dipahami melalui karya sastra, yang menghubungkan antara psikologi dan sastra sebagai media untuk mempelajari emosi dan perilaku manusia. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis klasifikasi emosi tokoh Janu dalam novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad dengan menggunakan teori psikologi sastra David Kreh. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Psikologi sastra dengan menggunakan teori psikologi David Krech, jenis penelitian yang digunakan ialah deskriptif kualitatif, dengan menggunakan teknik baca catat dalam pengumpulan data berupa kutipan-kutipan yang relevan dalam novel. Analisis data mengikuti model metode interaktif Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian, emosi yang dialami tokoh Janu ditemukan 58 data klasifikasi emosi yang dibedakan menjadi empat kategori yakni 24 data emosi dasar seperti senang, marah, takut, dan sedih, 9 data emosi yang disebabkan oleh stimulasi sensorik seperti sakit, jijik dan kenikmatan, 21 data emosi yang berkaitan dengan penilaian diri seperti sukses dan gagal, bangga dan malu, bersalah dan menyesal, 8 data emosi yang berhubungan dengan orang lain, seperti cinta dan benci. Novel ini secara efektif menggambarkan dinamika emosi yang berbeda, dari konflik internal hingga hubungan sosial mereka. Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang kompleksitas emosi manusia dalam konteks sastra tetapi juga relevansi dengan masalah kesehatan mental dalam masyarakat modern saat ini. Diharapkan temuan ini akan memperkaya penelitian sastra psikologi, mendukung analisis sastra berbasis emosi, dan berkontribusi pada pendidikan sastra Indonesia. Novel ini juga menyoroti pentingnya merenungkan emosi secara mendalam untuk lebih memahami dinamika antara kesehatan mental dan keterampilan interpersonal.

Kata Kunci: Psikologi sastra, klasifikasi emosi, novel *Manusia dan Badainya*, pembelajaran sastra.

Abstract

*Human psyche can be understood through literary works, which connect psychology and literature as a medium for studying human emotions and behavior. The purpose of this study is to analyze the classification of emotions of the character Janu in the novel *Manusia dan Badainya* by Syahid Muhammad using David Kreh's literary psychology theory. This study was conducted with a literary psychology approach using David Krech's psychological theory, the type of research used is descriptive qualitative, using reading and note-taking techniques in collecting data in the form of relevant quotations in the novel. Data analysis follows the Miles and Huberman interactive method model which includes data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the results of the study, the emotions experienced by the character Janu found 58 emotion classification data which were divided into four categories, namely 24 basic emotion data such as happy, angry, afraid, and sad, 9 emotion data caused by sensory stimulation such as pain, disgust and pleasure, 21 emotion data related to self-assessment such as success and failure, pride and shame, guilt and regret, 8 emotion data related to others, such as love and hate. The novel effectively depicts the dynamics of different emotions, from internal conflicts to their social relationships. This study not only provides insight into the complexity of human emotions in a literary context but also relevance to mental health issues in today's modern society. It is hoped that these findings will enrich psychological literary research, support emotion-based literary analysis, and contribute to Indonesian literary education. The novel also highlights the importance of reflecting deeply on emotions to better understand the dynamics between mental health and interpersonal skills.*

Keywords: *Psychology of literature, classification of emotions, novel *Man and the Storm*, learning litera.*

PENDAHULUAN

Kejiwaan dan psikologi seseorang dapat dipahami melalui sastra oleh karena itu psikologi dan sastra saling berkaitan satu sama lain. Sastra mengkaji mengenai jiwa manusia melalui karya sastranya sedangkan psikologi mengkaji mengenai perilaku manusia dalam dunia nyata (Ahmadi, 2015:1). Meskipun pendekatan keduanya berbeda, namun keduanya saling melengkapi dalam memahami kompleksitas manusia. Menurut Endraswara (2008:86) sastra dapat dipahami sebagai perwujudan psikologis seorang pengarang yang meliputi perasaan, pikiran, dan emosi seseorang. Melalui karya sastra, pembaca dapat merasakan emosi dan mengeksplorasi berbagai perspektif kehidupan.

Emosi adalah fenomena psikofisiologis yang memengaruhi perilaku melalui bentuk ekspresi tertentu (Hude, 2006:130). Emosi berasal dari rangsangan yang dirasakan oleh panca indra, baik yang timbul dari dalam tubuh maupun luar tubuh (Hidayah, dkk., 2019:83). Perilaku dan emosi pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dan keduanya sangat berkaitan erat. Secara alami, ketika seseorang melupakan emosinya, mekanisme perlindungan akan bekerja untuk membantu menyeimbangkan keduanya (Minderop, 2013:54), pada dasarnya emosi merupakan ajakan atau seruan untuk bertindak yang diakibatkan oleh reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri seseorang.

Perasaan yang memotivasi tindakan dan tercermin dalam perilaku disebut emosi (Endraswara, 2008:96). Emosi memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana kita merespons berbagai situasi, mempengaruhi pengambilan keputusan, interaksi sosial. Menurut Krech (1969:521), emosi dapat diklasifikasikan menjadi empat jenis yaitu, pertama emosi dasar. Emosi dasar adalah perasaan-perasaan fundamental yang dimiliki oleh setiap manusia, terdapat 4 jenis emosi yakni senang, marah, takut dan sedih. Krech (1969:522) berpendapat bahwa rasa senang adalah hasil dari pelepasan ketegangan saat mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarwono (2010:53) yang menerangkan bahwa senang merupakan bagian ekspresi bebas dari ketegangan. Rasa senang ini sering kali dikaitkan dengan pencapaian, pengakuan, dan kepuasan diri.

Rasa marah akan muncul ketika terjadi hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Frustrasi yang muncul karena kegagalan dalam mencapai tujuan merupakan pemicu utama dari agresi dan kemarahan. Menurut Krech (1969:524) ketakutan merupakan suatu emosi "penghindaran" yang mengikutsertakan keinginan untuk melarikan diri dari sesuatu yang membahayakan. Ketakutan dapat mempengaruhi cara individu mengambil

keputusan, sering kali menyebabkan mereka menghindari situasi berisiko. Ketakutan dapat mencerminkan ketegangan antara dorongan bawah sadar dan kontrol yang dilakukan oleh ego (Bhatia, 2009:154-155). Sedih berkaitan dengan hilangnya sesuatu yang dicari atau dihargai (Krech, 1958:238). Kesedihan adalah hasil dari konflik internal dan ketegangan emosional yang tidak disadari.

Kedua yakni emosi yang dipicu oleh stimulasi sensorik, berkaitan dengan perangsangan Indra. Krech menyebutkan bahwa terdapat tiga jenis emosi yang dipicu oleh stimulasi sensorik yakni sakit, jijik dan kenikmatan. Rasa sakit dapat digambarkan sebagai kejadian tidak menyenangkan yang memengaruhi tubuh, pikiran, atau jiwa. Krech (1958:238) berpendapat bahwa memahami persepsi individu terhadap situasi menyakitkan sangat bergantung pada intensitas rangsangan emosional.

Krech (1958:240) berpendapat bahwa perasaan jijik dapat muncul karena mengamati, mencium, mencicipi, atau menyentuh suatu benda. Perasaan jijik biasanya datang dengan respons penghindaran dan ketidaknyamanan fisik. Kekuatan untuk membangkitkan perasaan senang dalam diri kita adalah kenikmatan. Emosi ini bukanlah perasaan lega tiba-tiba dari ketegangan, melainkan kenikmatan positif Krech (1958:240). Setiap individu memiliki preferensi yang berbeda dalam mencari kenikmatan, tergantung pada latar belakang, pengalaman, dan kepribadian masing-masing.

Ketiga, emosi yang berhubungan dengan penilaian diri yang disebabkan oleh pandangan seseorang mengenai sikap. Emosi-emosi tersebut dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu sukses dan gagal, bangga dan malu, bersalah dan menyesal. Kesuksesan dan kegagalan saling terkait erat. Perasaan tersebut dapat diukur melalui persepsi individu, sebagaimana dijelaskan oleh Krech (1969:529) yang menyatakan bahwa definisi sukses dan kegagalan didasarkan pada persepsi individu, bergantung pada persepsi pribadi.

Perasaan bangga biasanya timbul jika individu merasa bahwa meskipun hasilnya belum sepenuhnya memuaskan, pencapaian mereka tetap menunjukkan usaha dan kemajuan yang berarti. Sebaliknya, perasaan malu muncul ketika individu merasa bahwa hasil yang dicapai jauh di bawah harapan atau standar yang diinginkan, yang dapat menyebabkan rasa tidak puas dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Menurut Krech (1969:531), perasaan bersalah bisa bersifat sementara dan ringan, namun bisa juga bertahan lama. Setelah rasa bersalah muncul, biasanya akan diikuti oleh perasaan menyesal yang dapat mendorong individu untuk memperbaiki kesalahan dan melakukan perubahan perilaku.

Klasifikasi emosi yang terakhir yakni emosi yang berhubungan dengan orang lain. Keterlibatan emosional dengan orang lain berfungsi sebagai jalan untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan. Krech, membagi emosi tersebut menjadi dua bagian yakni cinta dan benci. Krech (1969:532) berpendapat bahwa cinta adalah perasaan yang timbul karena ketertarikan dan keinginan untuk mengalami kegembiraan bersama. Cinta merujuk pada kecenderungan emosional yang bertahan lama terhadap orang lain. Benci didefinisikan sebagai ketidaksukaan atau sikap permusuhan terhadap individu, hewan, objek, atau bahkan kejadian tertentu (Krech, 1969:528). Emosi benci sering kali terkait dengan rasa jengkel, cemburu, dan rasa iri. Perasaan benci tidak hanya sekadar muncul sebagai ketidaksukaan yang menyebabkan keinginan untuk menjauh dan menghindari, melainkan juga melibatkan niat untuk menghancurkan.

Salah satu novel yang mengungkapkan mengenai berbagai macam emosi ialah novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad yang diterbitkan oleh Radien Mediatama tahun 2022. Novel ini menceritakan mengenai sebuah perjalanan atau proses untuk pulih dari beberapa masalah umum yang mempengaruhi semua orang. Melalui novel ini, kita dapat mengetahui bahwa setiap individu mempunyai masalah dan berbagai macam jenis emosi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad untuk digunakan sebagai subjek yang akan diteliti menggunakan kajian teori psikologi sastra David Krech.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini pertama. Penelitian yang dilakukan oleh (Hamzah dkk., 2022) dalam penelitian tersebut membahas mengenai aspek emosi yang terdapat dalam novel serta bagaimana emosi tersebut tampak pada tokoh. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Utami dkk., 2024) yang meneliti tentang struktur klasifikasi emosi tokoh utama pada novel yang dijadikan objek. Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dkk., (2023) yang menggunakan teori sastra psikologi Kurt Lewin untuk menyelidiki konflik batin yang dialami oleh karakter Zheng Ran.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya. Kesamaan yang ditemukan dalam penelitian ini terletak dalam fokus topiknya, yaitu pengklasifikasian emosi pada tokoh. Perbedaan dengan penelitian terdahulu berada pada teori yang digunakan. Dalam penelitian terdahulu yang relevan, emosi pada karakter diklasifikasikan berdasarkan teori psikologi Kurt Lewin sedangkan penelitian ini menggunakan teori psikologi sastra David Krech. Belum ditemukan penelitian yang menggabungkan novel Syahid Muhammad “*Manusia dan Badainya*” dengan teori psikologi sastra David Krech. Oleh karena itu, penelitian ini masih asli dan layak untuk ditelusuri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif-deskriptif. Penelitian deskriptif ialah jenis penelitian yang digunakan dengan tujuan untuk mengetahui nilai dari suatu atau banyak variabel tanpa membandingkannya dengan variabel lain. Dalam penelitian ini, data disajikan dan dianalisis secara kualitatif dengan mengacu pada teori untuk menguji dan mendeskripsikan data sesuai dengan pertanyaan penelitian. Sumber data penelitian berupa novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad. Novel yang terbit pada tahun 2022 oleh Radien Mediatama. Novel ini memiliki ketebalan sebanyak 300 halaman yang di dalamnya terdapat ilustrasi pada tiap bab. Sampul novel berwarna cokelat dan hijau toska dengan tambahan gambar manusia yang dibelakangnya ada dua orang berkepala kera dan robot sehingga membuat pembaca semakin tertarik untuk mengetahui isi cerita dalam novel tersebut. Data pada penelitian berupa kalimat yang didapatkan dari novel, mengacu pada kalimat, paragraph dan dialog. Data tersebut terdiri dari informasi dan penjelasan yang relevan dengan rumusan masalah. Dalam penelitian ini jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi sastra yang didasarkan pada teori psikologi David Krech yang membahas tentang klasifikasi emosi. Psikologi sastra ialah studi yang menyelidiki karya sastra yang mencerminkan berlangsungnya kehidupan dan pikiran manusia yang berkaitan dengan aspek psikologi dalam karya sastra dengan pengungkapan jiwa tokoh dalam karya sastra tersebut, dalam hal tersebut tidak lepas dari kondisi jati diri pengarang yang berdampak pada karyanya.

Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik baca catat dengan langkah-langkah yakni membaca dan mengamati novel dan menentukan data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif Miles and Huberman. Teknik ini digunakan untuk memberikan penjelasan rinci tentang hasil analisis novel yang memberikan pemahaman dan penjelasan yang rinci. Langkah-langkah dalam menganalisis data yakni mengumpulkan data, redaksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan. Dalam suatu penelitian, keabsahan data dijelaskan sebagai ukuran kebenaran dari hasil penelitian yang lebih menitikberatkan pada kualitas data atau informasi daripada jumlah atau pendapat orang. Dalam penelitian ini, teknik keabsahan data diterapkan dengan menggunakan peningkatan ketekunan. Ketekunan didefinisikan sebagai teknik untuk memeriksa keabsahan data berdasarkan tingkat ketelitian dan keteguhan peneliti dalam melakukan pengamatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Novel *Manusia dan Badainya* mengandung berbagai macam emosi yang ditunjukkan melalui perlakuan dan kalimat yang diucapkan oleh tokoh. Pada pengkajian novel ini digunakan teori klasifikasi emosi David Krech dalam menganalisis novel *Manusia dan Badainya* Menurut Krech, emosi dapat dikategorikan menjadi empat yakni emosi dasar, emosi yang dipicu oleh stimulasi sensorik, emosi yang berkaitan dengan penilaian diri, dan emosi yang berkaitan dengan orang lain. Berikut temuan klasifikasi emosi Janu dalam novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad:

1. Emosi dasar

a) Senang

Data 1

Meski namanya sama dengan tukang lotek dekat rumahku dulu, Bia bak malaikat dan tidak bisa membuat lotekk. Dengannya aku jadi senang melakukan apa saja. Salah satunya, makan. (Muhammad, 2022:9)

Data tersebut menggambarkan emosi senang yang ditunjukkan oleh Janu karena ia sedang menjalin hubungan asmara dengan teman sebelah kelasnya yang bernama Bia, untuk pertama kalinya Janu merasa ada perayaan dan hal baru dalam hidupnya karena ia tengah menjalin hubungan asmara. Janu adalah pribadi yang jarang makan, namun setelah bertemu dengan Bia, ia tau arti saat makan bukan hanya sekedar makan biasa namun lebih dari hal itu. Janu menjadi suka dengan hal apapun yang disukai oleh kekasihnya yakni Bia Perasaan senang dalam peristiwa tersebut berkaitan dengan hubungan asmara. Menurut teori Krech, emosi senang tidak hanya terkait dengan hasil yang diharapkan tetapi juga dengan proses interaksi itu sendiri. Janu merasa bahwa kehadiran Bia menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga aktivitas biasa, seperti makan, menjadi istimewa. Hal ini menunjukkan bahwa rasa senang dapat diperkuat oleh hubungan yang mendukung secara emosional.

Data 2

“Kadang, kita perlu menempatkan penderitaan kita sebagai bercandaan. Kau tahu,” celetuk Nata. “Lebih tepatnya. Nat, I guess our life is a joke,” respon Pang. Aku tertawa semakin kencang sampai perutku sakit dan pipiku pegal. Setelahnya, kami beristirahat karena kelelahan. (Muhammad, 2022:95)

Data tersebut menggambarkan rasa emosi senang yang ditunjukkan oleh Janu. Kalimat “Aku tertawa semakin kencang” membuktikan bahwa emosi yang hadir ialah emosi senang. Emosi tersebut muncul karena dalam perbincangan Nata, Pang dan Janu membahas mengenai penderitaan mereka masing-masing yang seolah dianggap sebagai bercandaan. Dalam kutipan ini, kebahagiaan tidak hanya muncul dari humor itu sendiri, tetapi juga dari rasa kebersamaan saat tertawa bersama, yang mempererat hubungan emosional. Setiap masalah

yang dialami Janu, ia selalu menutupi masalah tersebut dan menertawakan luka yang dialaminya. Kecenderungan yang dilakukan oleh seseorang yang menahan perasaannya sendiri dan mencoba menyembunyikan rasa sakit di balik senyuman atau tawa. Hal tersebut dapat mengatasi rasa sakit, namun terkadang dapat menimbulkan beban emosional yang lebih berat karena tidak adanya pelampiasan yang sah untuk mengungkapkan apa yang sedang dialami.

Data 3

Aku senang sekali ketika aku dapat melihat Bia dari belakang, dengan wajahnya yang sesekali terlihat setengah, seolah setengahnya disimpan untuk waktu yang tepat. (Muhammad, 2022:108)

Data tersebut menggambarkan emosi senang yang dialami Janu, emosi tersebut muncul ketika Janu, Nata dan Bia berada di restoran. Ketika Bia dan Nata berjalan di depan Janu, ia senang saat memandang dari belakang dengan sesekali wajah Bia yang terlihat setengah. Ketertarikan dari cara Janu memandang dari belakang seolah menggambarkan kesenangan yang ia alami dalam hatinya tanpa harus mengganggunya secara langsung, seolah menikmati momen. Ketertarikan yang dirasakan Janu menjadi sesuatu yang lebih dalam, karena ia tidak sekadar terpesona oleh kecantikan Bia, tetapi juga merasa cukup hanya dengan mengamatinya. Bagi Janu, kehadiran Bia sudah membawa kesenangan kecil yang tak tergantikan.

b) Marah

Data 4

Ternyata ini benar-benar terjadi. Tanganku mengepal sangat keras, amarah ini besar sekali hingga aku mulai berteriak tak tentu dan mulai menangis sambil memukul-mukul karpet di lantai. Sayangnya, aku tak punya waktu untuk marah yang panjang saat ini. (Muhammad, 2022:149)

Data tersebut menggambarkan rasa emosi marah yang ditunjukkan oleh Janu. Kalimat “Tanganku mengepal sangat keras, amarah ini besar sekali hingga aku mulai berteriak tak tentu dan mulai menangis sambil memukul-mukul karpet di lantai” menggambarkan ekspresi kemarahan yang mencapai puncaknya. Reaksi ini menandakan bahwa emosi marahnya bukan hanya berasal dari perasaan terganggu, tetapi juga dari rasa kehilangan dan kesedihan yang mendalam. Emosi tersebut muncul sebagai respon emosional atas kehilangan ibunya. Hal itu benar-benar terjadi dalam kehidupan Janu, ia harus menerima kenyataan bahwa saat itu ia sudah menjadi seorang anak yatim piatu. Menurut teori emosi David Krech, kemarahan seperti yang dialami Janu bisa menjadi cara untuk menghadapi atau menolak kenyataan pahit yang sulit diterima.

Data 5

Oh sialan, dia mau memperkeruh keadaan? Aku mengepalkan tanganku. Rasanya ingin sekali kulemparkan durian ke arahnya.” (Muhammad, 2022:243)

Data penggalan dialog tersebut menunjukkan emosi marah yang dialami oleh Janu, emosi tersebut terjadi karena ia dan Pang yang mengintai Nata dengan pacarnya yang sedang bertemu di suatu Café di Bandung. Earpods Janu telah terhubung dengan gawai Nata sehingga mereka dapat mendengarkan pembicaraan Nata dengan pacarnya. Sekitar 10 menit kemudian tampak gestur Bryan berubah menjadi beruang yang kelaparan, tangannya terlihat menunjuk-nunjuk Nata. Semakin lama suara bentakan Bryan terdengar jelas ditelinga Janu dan Pang, Bryan berkata pada Nata bahwa Janu dan Pang adalah seseorang yang tolol, mendengarkan perkataan itu amarah Janu memuncak, mengepalkan tangan dan ingin melempar Bryan dengan buah durian. Hal tersebut menggambarkan suasana hati yang sedang merasa kesal atau marah terhadap orang lain.

c) Takut

Data 6

Saya gemetar membayangkan hidup tanpa hati nurani. Ketakutan membuat kehilangan menjadi menakutkan, meski hanya ilusi. Siapa yang akan menjagaku, mengingatkanku untuk makan, memastikan aku tidak cemburu dan pulang pada malam hari, dan meyakinkanku bahwa aku dicintai dan dibutuhkan? (Muhammad, 2022:14)

Berdasarkan data tersebut emosi takut ditunjukkan oleh Janu, emosi tersebut terjadi karena ia sangat takut kehilangan kekasihnya, yakni Nurani. Setelah putus dengan Bia, Janu menjalin hubungan dengan mahasiswi Hubungan Internasional, ia merasa menjalani hubungan yang lebih dewasa dengannya. Kerap kali Janu membentak apabila membuat kesalahan setelahnya Nurani selalu meminta maaf dan memeluknya dengan erat, hubungan yang sama-sama menguntungkan, sehingga ada perasaan takut dari Janu apabila harus kehilangan sosok perempuan seperti Nurani. Hal tersebut menjadikan seseorang takut akan kehilangan sosok yang memberi rasa dicintai dan diinginkan. Meski situasi ini hanya pengandaian, perasaan ini tetap hadir sebagai reaksi dari ketakutan akan hidup tanpa rasa aman dan perhatian dari orang yang terkasih.

Data 7

Livia baru menghubungiku lagi dua hari kemudian dan bilang bahwa aku sudah membuatnya terluka. Aku minta maaf dan berjanji tidak mengulanginya. Rasanya takut sekali melihat dia terluka karena aku. Untungnya, hubungan kami membaik. (Muhammad, 2022:42)

Data tersebut menggambarkan emosi takut yang ditunjukkan oleh Janu. Livia adalah gadis keturunan Tioghoa yang ditemui Janu dalam aplikasi kencan, tak lama bertemu keduanya pun menjalin hubungan asmara. Emosi takut ini muncul karena Janu merasa cemas dan khawatir melihat kekasihnya terluka karena perbuatannya. Rasa takut tersebut berhubungan dengan respon negatif terhadap kemungkinan merusak hubungannya dan melukai perasaan Livia.

d) Sedih

Data 8

Sayangnya, tubuhku ini tak bisa juga mengeluarkan air mata. Padahal aku ingin membuktikan aku sangat bersedih atas kepergian Ayah. (Muhammad, 2022:25)

Data tersebut menggambarkan emosi sedih yang dialami Janu, hal tersebut terjadi karena ia kehilangan ayahnya. Meskipun ingin menunjukkan kesedihannya secara terbuka melalui air mata, Janu kesulitan untuk mengekspresikan emosinya tersebut. Perasaan sedih yang dialami Janu sangat mendalam sehingga ia mengalami kesulitan untuk mengeluarkannya, dengan tidak menangis Janu berusaha melindungi dirinya dari rasa sakit yang lebih dalam. Dalam pandangan masyarakat mengenai ekspresi emosi, terutama pada laki-laki saat berada dalam situasi sedih ia tidak menunjukkan kelemahannya dengan menangis.

Data 9

Kutahan air mata keras-keras hingga pemakaman usai dan kembali ke rumah. Aku masuk ke dalam kamar masa kecilku, tempat semua kenangan memilukan pernah terjadi. Dalam kamar yang berdebu itu, air mata tumpah dari ingatan baik dan buruk, luka dan kenangan, cinta yang tak lagi akan kudapatkan, serta berbagai penyesalan. (Muhammad, 202:150)

Data tersebut menunjukkan emosi sedih yang dialami Janu, hal tersebut dipicu karena ibunya telah meninggal dunia. Kesedihan yang dialami Janu mendalam karena ia kehilangan orang tuanya. Saat di pemakaman ia berusaha menahan tangis, setelah selesai pemakaman ibunya ia pulang dan masuk ke kamar untuk mengenang kejadian yang selama ini pernah terjadi dengan ibunya. Janu sedih karena setelah ibunya meninggal ia tidak akan pernah lagi mendapatkan cinta dan kasih sayang seorang Ibu.

Data 10

Waktu itu, aku tidak membalas apa pun karena sedang menangis terisak dan sesenggukan. Rasanya rindu sekali, hancur sekaligus betapa menenangkannya bahwa aku ternyata dicintai. Anak kecil dalam diriku, bagaimanapun hidup lebih lama daripada kompleksitas kedewasaan diriku, kami menutup pertemuan itu dengan melayat makam ibuku, akhirnya ada doa yang tepat untuk aku sematkan di depan nisannya. (Muhammad, 202:161)

Data tersebut menggambarkan emosi sedih yang dialami Janu. Emosi sedih tersebut dipicu oleh kerinduan ia terhadap ibunya hingga ia menangis sesenggukan. Kehilangan sosok Ibu membuat Janu merasakan kesedihan yang mendalam. Pukul dua siang Nata, Pang dan Janu berkumpul dan beristirahat di apartemen Janu, di tengah-tengah bercandaan mereka tiba-tiba terbesit dalam pikiran Janu untuk menceritakan kegiatan Janu dalam mengasihani diri, melakukan konseling, dan berusaha pulih dari kondisi yang

dialaminya selama 6 bulan kemarin. Selama bercerita ia tidak membalas pertanyaan apapun dari temannya, ia tak sanggup menahan kesedihan dan tangisnya saat bercerita. Kesedihan yang dialami seseorang dapat berasal dari perasaan kehilangan dan perpisahan yang tidak dapat dihindari.

2. Emosi yang Dipicu oleh Stimulasi Sensorik

a) Sakit

Data 11

Suatu malam, setelah aku dan ibuku bertengkar lama di siang hari, ibuku menyuruhku belajar mengatur hidupku sendiri dan pindah ke apartemen yang dibeli ibuku dengan uang asuransi dan warisan ayahku. aku bilang aku harus melakukannya. saya pusing karena terlalu banyak berpikir. dadaku terasa sesak bahkan nyeri. (Muhammad, 2022:27)

Data tersebut menggambarkan emosi sakit yang dialami oleh Janu, rasa sakit tersebut dipicu oleh pikiran buruk Janu. Ibunya menyuruh Janu untuk mengurus hidupnya sendiri dan pindah tempat tinggal di apartemen yang dibeli dari warisan ayah, dari perkataan ibunya tersebut Janu berpikir buruk hingga menyebabkan kepalanya pusing hingga dada terasa sesak. Hal tersebut membuat Janu sakit secara psikologisnya. Janu merasa tertekan karena seolah-olah diharapkan untuk mengurus hidupnya sendiri secara penuh, sementara ia tidak siap akan hal tersebut. Ketidaknyamanan ini menambah intensitas rasa sakit emosionalnya. Emosi sakit sering kali timbul dari respon terhadap interaksi atau peristiwa sosial yang dianggap mengancam nilai atau harapan seseorang.

Data 12

Keesokan harinya aku bangun dengan wajah seperti habis dipukuli penjajah dan kantung mataku bengkak karena menangis semalaman. "Sepertinya aku tidak enak badan." Kukirimkan pesan itu ada Bia dan tidak dibalas langsung. Aku lanjutkan rebahan karena malas bangun. (Muhammad, 2022:133)

Data tersebut menggambarkan emosi sakit yang dialami oleh Janu, rasa sakit tersebut terjadi karena ia bertemu dengan ayah tiri dan Ibunya, percakapan Janu dengan Ibu dan Ayah tirinya hanya sebagai formalitas untuk menghormatinya sebagai orang tua, hati Janu tidak bisa berbohong dengan perasaannya terhadap Ibu dan Pak Condro Ayah tirinya, di sela percakapan Janu memijat Ibunya, tak pernah terbayangkan keharmonisan yang terjadi dalam keluarganya. Janu heran apa yang dilakukan Ayah tirinya pada Ibu sampai bisa begitu. Rasa tersebut diiringi dengan kemarahan mengapa tidak Ayah kandungnya yang hadir dalam suasana tersebut, mengapa harus Ayah tiri. Hari sudah malam, Pak Condro menyuruh Janu untuk

menginap namun ia menolaknya dengan alasan banyak pekerjaan yang menanti, setelah ia sampai di kamarnya Janu tertidur dan keesokan harinya bangun dengan wajah lebam, ia merasa tidak enak badan karena menangis semalaman. Rasa sakit yang dialami Janu terjadi dalam keadaan psikisnya yang lelah, menangis semalaman menunjukkan besarnya emosi yang dirasakan, mengindikasikan kelelahan emosional dan fisik.

Data 13

Aku bangun dan mengambil air putih. Pokoknya, aku mau malas seharian ini. Tubuhku benar-benar tidak enak dan perutku lebih tidak enak lagi. Kejadian kemarin menyisakan kerak emosi yang gosong di kepalaku. (Muhammad, 2022:134)

Data tersebut menggambarkan emosi sakit yang dialami oleh Janu, rasa sakit tersebut terjadi karena kejadian yang ia alami membuat emosi sampai tubuh dan perut Janu sakit sehingga ia bermalas-malasan dalam satu hari penuh. Emosi sakit yang dialami Janu dapat diinterpretasikan sebagai bentuk ketidaknyamanan emosional yang kompleks, tidak hanya mempengaruhi kondisi mental, namun juga berimbas pada fisik. Emosi dapat meninggalkan bekas yang terus mempengaruhi individu, terutama ketika emosi tersebut terkait dengan pengalaman yang tidak terselesaikan atau penuh tekanan.

b) Jijik

Data 14

Aku sangat muak dengan pria bodoh ini! Namun, dia juga marah pada Kiran karena tidak melawan. Aku tidak tahu bagaimana rasanya takut dan terancam, jadi terkadang Kiran marah padaku saat aku mendesaknya untuk bersikap. (Muhammad, 2022:73)

Data tersebut menggambarkan perasaan jijik yang dialami Janu. Kiran selalu melindungi kekasihnya, ia selalu diancam kekasihnya jika tidak mau menuruti apa maunya. Kekasihnya akan memberi tau pada orang tua Kiran bahwa mereka pernah tidur bersama dan mengirimkan foto Kiran yang tidak senonoh. Emosi jijik tersebut berhubungan dengan ketidaksukaan Janu pada kekasih Kiran, emosi tersebut diarahkan pada kekasih Kiran yang menunjukkan perilaku tidak tahu diri, dan bercampur dengan rasa kesal terhadap Kiran yang tidak berani melawan padahal ia berada di posisi yang benar. Hal tersebut banyak dijumpai dalam hubungan yang toxic karena salah satu pihak yang merasa dirinya tidak ingin dikalahkan dan ingin mendapat keuntungan dalam hubungan tersebut.

Data 21

Beberapa hari yang lalu, di penghujung bulan April, saya akhirnya memberanikan diri untuk pergi ke rumah mertua saya. Dia mengirim pesan dan mengatakan ibunya ingin bertemu denganku. Aku merasa tidak enak saat membaca surat itu, namun aku juga merasa khawatir dengan kondisi ibunya, sehingga aku merasa bisa memahaminya. (Muhammad, 2022:130)

Data tersebut menggambarkan perasaan jijik yang dialami Janu. Akhir bulan April Janu mendatangi rumah ayah tirinya, sesampainya disana Ayah berpesan pada Janu bahwa ibunya sedang sakit. Melihat Ayah tirinya yang akrab dengan Janu dan seolah memperhatikan ibunya ia merasa jijik dengan tingkah Ayah tirinya walaupun kenyataannya Janu juga khawatir dengan keadaan ibunya. Emosi jijik yang dialami Janu merupakan sebuah respons penolakan dan ketidaksesuaian perilaku pada Ayah tirinya. Emosi tersebut berhubungan dengan rasa tidak suka atau ketidakpercayaan secara mendalam yang diakibatkan oleh perasaan atau pengalaman negatif Janu pada Ayah tirinya.

c) Kenikmatan

Data 20

Sejujurnya mereka tidak mengganggu. Bahkan... sepertinya aku agak menikmatinya. Aku jadi merasa punya teman, dan kadang kami melakukan hal-hal menyenangkan bersama. (Muhammad, 2022:30)

Berdasarkan data tersebut emosi kenikmatan dialami Janu yang disebabkan karena suara yang ada dikepala Janu justru ia menikmatinya, karena menurut Janu suara tersebut tidak membahayakan dirinya. Psikiater Janu khawatir dengan suara yang ada dalam kepala Janu, namun Janu dengan tegas menjelaskan bahwa ia sangat menikmati hal tersebut. Terdapat suara yang terdengar seperti monyet yang loncat-loncat dan terus merasa cemas. Oleh karena itu, peristiwa yang dialami Janu tersebut termasuk pada emosi Kenikmatan didasarkan berdasarkan teori klasifikasi David Krech. Kenikmatan dapat bertekad melalui pengalaman pribadi yang dirasakan.

Data 15

Kulihat unggahan-unggahannya penuh warna, dengan warna- warna earthy mendominasi. Kesan hangat sekaligus tegas hinggap di mataku. Jempolku terus menggulirkan layar gawai ke bawah, dan aku merasa seperti sedang berjalan-jalan di dalam kepala orang. (Muhammad, 2022:66)

Berdasarkan data tersebut kenikmatan ditunjukkan Janu saat ia melihat unggahan yang ada di sosial media miliknya, seakan ia sedang berada dalam keadaan yang sedang ia lihat. Janu menikmati unggahan yang sedang ia saksikan dengan tampilan sangat penuh warna, kesan hangat yang memanjakan mata Janu sehingga ia merasa menikmati hal tersebut. Kenikmatan yang dirasakan Janu hadir dalam bentuk postingan sosial media yang sedang ia lihat di teleponnya. Dalam teori emosi Krech, kenikmatan yang dirasakan Janu mencakup hubungan positif dengan pengalaman estetika, yakni Janu mengalami kepuasan secara emosional saat melihat visual dan potret unggahan.

Data 16

Semua hidangan ditaruh di atas piring yang dilapisi daun pisang. Aku makan dengan lahap hingga kekenyangan dan tergeletak tak berdaya lantaran oksigen dihalangi makanan di lambung untuk tersalur ke seluruh tubuh. Sepertinya mitos kenyang bego itu benar. (Muhammad, 2022:172)

Data tersebut menunjukkan kenikmatan yang dialami Janu saat ia menikmati makanan, di tengah percakapan Janu, Pang, Bia dan Nata yang membahas mengenai masa depan dengan menjual tanaman Janu merasa bengong, ia bingung dengan apa yang terjadi dalam dirinya, setelah berpikir ternyata ia lapar dan segera menuju ke rumah Pak Sas untuk makan, Sesampainya di rumah Janu meminta nasi liwet yang sudah ia pesan pada istri Pak Sas. Kenikmatan yang dirasakan Janu tidak berasal dari aspek fisik makan dengan lahap saja, melainkan juga dari aspek emosional dan sensasi kenyang yang ia rasakan. Hal ini juga menunjukkan kenikmatan sederhana yang melibatkan pengalaman sehari-hari dengan menyantap makanan yang ada.

3. Emosi yang Berhubungan dengan Penilaian Diri

a) Bangga dan Malu

Data 17

"Hahaha. Begini, Nat. Kami masih agak canggung dan malu karena sudah bertahun-tahun tidak pernah bertemu. Sebentar, sudah berapa lama ya?" tanyaku pada Bia. (Muhammad, 2022:109)

Data ini menunjukkan rasa malu yang dirasakan oleh Janu. Perasaan malu timbul saat Bia dan Janu saling bertatap, menyebabkan keduanya segera mengalihkan pandangan, masing-masing memperlihatkan senyum tipis di wajah mereka. Tindakan ini umumnya dilakukan ketika seseorang merasa malu, saat itu Pang, Bia dan Nata berada di sebuah restoran yang berada di pelataran Cibadak, mereka berbincang dan Janu tiada henti memandangi Bia yang mempunyai paras wajah cantik. Pang bertanya pada Janu dan Bia apakah mereka sebelumnya saling kenal, Janu dan Bia otomatis bertatap muka dan Janu suka

dengan pemandangan tersebut. Nata bertanya kembali pada mereka berdua apakah pernah pacarana selama ini. Pertanyaan tersebut membuat Janu dan Bia tertawa keras dan menjawab pertanyaan Nata dengan rasa malu yang sedang dialami Janu.

Data 18

Ada rasa tersipu malu yang coba kusembunyikan. Bia dan pembawaannya yang lepas, seperti beringin yang tumbuh dengan baik. Pertemuan kami bukan hal besar yang bikin canggung, tapi itu menenangkan. (Muhammad, 2022:110)

Data tersebut menunjukkan rasa malu yang dialami oleh Janu, hal itu dipicu karena pertemuannya dengan Bia. Janu tersipu malu karena mereka sudah lama tidak bertemu. Sudah dua belas tahun lamanya mereka tidak bertemu. Janu mengalami kesadaran diri yang tinggi, tetapi tidak dalam bentuk rasa canggung yang negatif. Sebaliknya, ada elemen kehangatan atau ketertarikan emosional yang muncul. Hal tersebut sejalan dengan teori Krech, di mana emosi malu tidak selalu bersifat defensif, tetapi juga bisa mencerminkan pengakuan akan makna atau pentingnya hubungan dengan orang lain. Kehadiran Bia memberikan kontras yang memperkuat perasaan malu yang dirasakan oleh Janu, namun bukan sebagai sesuatu yang mengintimidasi, melainkan menenangkan.

Data 19

Aku bisa ingat betul, rasanya bertahan pada sesuatu yang sebetulnya menjengkelkan. Sebuah ancaman akan kesendirian, dan kehilangan sesuatu untuk mendapatkan kasih yang ternyata, kebutuhan itu ada dalam diriku. Aduh, aku agak malu mengakui ini, tapi memang betul. (Muhammad, 2022:207)

Data tersebut menunjukkan rasa malu yang dialami Janu. Selama ini ia kehilangan ayahnya dan hidup bersama Ibu yang selalu memaksakan keinginannya tanpa memikirkan kondisi Janu, sehingga membuat Janu haus kasih sayang dsri orang lain. Janu harus bertahan dalam kondisi seperti itua. Rsa malu muncul karena Janu mengungkapkan sesuatu yang sangat pribadi, yang mungkin bertentangan dengan citra ideal dirinya atau standar sosial yang dianut. Menurut teori emosi yang diungkapkan Krech, emosi malu dapat muncul ketika seseorang merasa gagal memenuhi harapan diri atau lingkungan sosial dalam menangani situasi.

Data 20

Saya menemukan bahwa saya menyelesaikan tugas dengan cepat. mungkin benar bahwa kebahagiaan memotivasi Anda untuk menikmati apa yang Anda lakukan, meskipun Anda tidak terlalu menyukainya.aku bangga pada diriku sendiri. (Muhammad, 2022:15)

Data tersebut menunjukkan rasa bangga yang dialami oleh Janu, rasa bangga yang dialami oleh Janu terhadap dirinya sendiri karena telah berhasil menyelesaikan tugas dengan cepat. Kebahagiaan dapat menjadi pemicu semangat dalam mengerjakan sesuatu meskipun hal tersebut sebenarnya bukan hal yang disukai. Akhir pekan Janu akan bertemu dengan Nurani ke restoran yang mereka sukai, Janu menjemput Nurani pada jam 5 sore setelah ia mengerjakan tugas yang masih belum selesai, ternyata sebelum jam 5 Janu sudah menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut membuat Janu merasa bangga pada dirinya sendiri. Menurut Krech, kebanggaan muncul ketika seseorang merasa bahwa pencapaiannya sesuai dengan nilai atau tujuan yang dianggap penting. Emosi bangga sering kali diiringi oleh pengalaman emosional positif lainnya, seperti kebahagiaan atau kepuasan.

b) Sukses dan Gagal

Data 21

Pada keadaan tertentu, aku merasa, aku tidak punya kuasa atas hidupku sendiri. Sebentar, apa ini termasuk rencana Tuhan? Karena masa perkuliahanku bak badai katrina, dan aku ada di dalamnya. (Muhammad, 2022:11)

Data tersebut menunjukkan kegagalan yang dialami oleh Janu, ia gagal dengan kehidupannya karena dalam dunia perkuliahan yang akan ia hadapi banyak sekali rintangan. Pendaftaran kuliah sudah dibuka, Ibunya memaksa Janu agar masuk dalam jurusan manajemen, sedangkan menurutnya ia tidak cocok jika masuk dalam jurusan manajemen. Sayangnya Janu tidak mempunyai keberanian untuk melawan, Ibunya tidak pernah memberi ruang diskusi bagi Janu untuk menyampaikan kemauan Janu dan apa yang sebenarnya dianggap penting. Rasa gagal dalam kehidupan Janu berimbas pada perkuliahannya, ia jadi malas untuk memikirkan perkuliahannya.

Data 22

Mereka terkesan akrab dan dekat. Berbincang-bincang sebentar, tertawa, lantas pria tersebut mencium kening Nurani dan ia terlihat menikmatinya. Aroma lain mendadak menyeruak ke penciumanku kekalahan, kegagalan dan kehilangan. (Muhammad, 2022:17)

Data tersebut menunjukkan rasa gagal yang dialami Janu, perasaan tersebut terjadi karena ia mengetahui ada pria yang dekat dengan Nurani. Kegagalan yang dialami Janu dapat dibuktikan dengan kalimat “kekalahan, kegagalan dan kehilangan.” Suatu hari Janu menjemput Nurani di sebuah cafe tempat Nurani berada, ketika sampai di parkir mobil Janu melihat Nurani sedang memeluk pria lain di dalam mobil yang sedang parkir di sebelah

mobilnya, terlihat Nurani dan lelaki itu sangat akrab dan tertawa lepas, dari kejadian tersebut Janu merasa gagal karena melihat perempuan yang ia cintai bersama dengan lelaki lain.

Data 23

Aku berhasil lulus kuliah tepat waktu, Pang ikut lulus terlambat padahal kami tidak satu jurusan. Setelah lulus, pun Ibu tidak menganggap aku telah membuatnya bangga hanya karena IPK yang ibu harapkan 0.5 poin di atas IPK yang aku dapatkan. (Muhammad, 2022:32)

Data tersebut menunjukkan kesuksesan yang sedang didapatkan Janu, ia berhasil lulus kuliah tepat waktu meskipun harus melewati rintangan yang berat, ia merasa dirinya berhasil karena ia dapat lulus kuliah tepat waktu. Perasaan sukses yang dialami Janu berhubungan dengan prestasi yang berhasil ia raih. Kesuksesan tidak hanya diukur dari nilai atau IPK semata, melainkan dari pencapaian yang dirasakan secara pribadi, seperti keberhasilan lulus tepat waktu meskipun banyak rintangan yang dihadapi. Perasaan sukses yang dirasakan merupakan bukti bahwa prestasi lebih dari sekadar angka namun bagian dari proses, usaha, dan pencapaian tujuan yang ditetapkan untuk diri sendiri.

Data 24

Menuju malam, hujan turun. Aku sedang senang karena beberapa pekerjaan yang memerlukan proses develop sudah selesai, akhirnya aku bisa sukses. Bia sering mengatakan bahwa aku harus terbiasa merayakan keberhasilan apa pun dengan cara apa pun yang kusukai. (Muhammad, 2022:125)

Data tersebut menunjukkan kesuksesan yang ditunjukkan oleh Janu, hal tersebut dibuktikan dengan kalimat "Aku sedang senang karena beberapa pekerjaan yang memerlukan proses develop sudah selesai, akhirnya aku bisa sukses". Janu senang dan lega karena pekerjaan yang ia lakukan telah tuntas sehingga ia merasakan kepuasan pada kesuksesannya yang telah diraih. Janu merasa sukses setelah berhasil menyelesaikan pekerjaannya yang memerlukan usaha dan proses pengembangan. Kepuasan dan kebahagiaan yang ia rasakan mencerminkan bahwa kesuksesan bukan hanya soal pencapaian besar, tetapi juga keberhasilan dalam menyelesaikan tugas yang diupayakan dengan sungguh-sungguh.

c) Bersalah dan Menyesal

Data 25

Krisis seperempat abad menghantamku. Kegelisahan jadi teman, dan aku merasa bermusuhan dengan diriku sendiri, mengasihannya, lalu

menyalahkannya. Mungkin benar kata orang, kita justru orang paling jahat bagi diri sendiri. (Muhammad, 2022:34)

Berdasarkan kutipan tersebut, teori rasa bersalah dan penyesalan Krech dapat dikaitkan dengan dinamika emosional dan kognitif yang muncul ketika individu menghadapi konflik internal. Krech berpendapat bahwa perasaan bersalah dan penyesalan sering kali muncul dari ketidaksesuaian antara cita-cita dan kenyataan seseorang. Dalam kutipan ini, rasa bersalah terlihat ketika Janu menyalahkan diri sendiri atas kesalahan dan ketidaksempurnaan, perasaan ini muncul karena selama ini ia harus mengikuti kemaua ibunya dan tidak bisa mengambil keputusan atas dirinya sendiri. Dalam hal ini, tidak hanya perasaan bersalah terhadap orang lain, tetapi juga perasaan bersalah terhadap diri sendiri menunjukkan adanya konflik batin yang mendalam. Penyesalan diungkapkan dengan melihat kembali tindakan dan keputusan yang diambil di masa lalu. Janu mengasihani dirinya sendiri, tetapi menyalahkan dirinya sendiri, merasa telah mengambil pilihan yang salah dan tidak mencapai apa yang diinginkannya. Menurut Krech, penyesalan adalah analisis terhadap suatu tindakan yang dianggap salah atau kurang optimal. Kutipan ini menunjukkan betapa intensnya tekanan internal yang dialami Janu selama krisis seperempat abad. Konflik antara ekspektasi, kenyataan, dan refleksi diri menciptakan siklus rasa bersalah dan penyesalan.

Data 26

Aku menyelimuti diriku dengan selimut tebal, dengan hanya bagian kepala yang terlihat. Aku tidak bisa mencerna ucapan Nata dan Pang yang mencoba menghiburku karena aku merasa tidak ingin dihibur. Aku hanya ingin ada Livia di sini, bersandar padanya, mengatakan bahwa aku menyesal dan ingin mencoba mengulang hubungan kami. (Muhammad, 2022:50)

Dalam kutipan tersebut teori rasa bersalah dan penyesalan Krech dapat dimaknai melalui dinamika konflik emosional yang diakibatkan oleh tindakan dan keputusan yang tidak sesuai. Rasa bersalah terjadi ketika Janu menyadari bahwa tindakannya, mengabaikan seseorang yang mencintainya mempunyai konsekuensi emosional yang menyakitkan bagi kedua belah pihak. Menurut Krech, rasa bersalah terjadi ketika kita merasa telah melanggar norma-norma sosial, moral, atau emosional, baik ekspektasi kita sendiri maupun ekspektasi orang lain. Dalam hal ini, Janu merasa bersalah karena tindakannya menunjukkan kurang empati atau rasa hormat terhadap orang lain. Sebaliknya, penyesalan muncul karena memikirkan kembali

keputusan Janu untuk memutuskan hubungannya dengan Livia. Janu menyesal dan berangan-angan agar Licia ada di sampingnya. Janu percaya bahwa tindakannya adalah "keputusan paling bodoh" dan menunjukkan penyesalan yang mendalam, percaya bahwa itu adalah penyesalan yang tidak dapat diganti. Kutipan tersebut menunjukkan bagaimana rasa bersalah dan penyesalan saling terkait dalam pengalaman manusia. Rasa bersalah timbul dari pelanggaran norma atau nilai yang dirasakan, sedangkan penyesalan timbul dari evaluasi reflektif terhadap dampak tindakan tersebut.

Data 27

Itu bukan salahmu," ucapku. "Aku... aku sangat marah pada Ibuku selain karena ia meninggal mendadak, aku tidak sempat memiliki hubungan baik dengannya. Dan itu membuatku menyesal seperti anak durhaka. (Muhammad, 2022:156)

Berdasarkan data tersebut teori bersalah dan menyesal dapat diinterpretasikan sebagai respon emosional individu terhadap hubungan yang tidak terselesaikan dan kehilangan yang tiba-tiba. Konflik antara harapan, tindakan yang tidak terpenuhi, dan konsekuensi yang tidak dapat diubah menjadi inti dari dinamika rasa bersalah dan menyesal. Menurut Krech, rasa bersalah muncul ketika seseorang merasa telah melanggar norma atau nilai yang ia anggap penting, baik secara sosial maupun pribadi. Dalam kutipan ini, Janu merasa bersalah karena tidak sempat memiliki hubungan yang baik dengan ibunya. Perasaan ini diperkuat oleh penilaian diri yang keras, yaitu menyamakan dirinya dengan "anak durhaka." Hal ini menunjukkan internalisasi standar moral atau budaya tentang bagaimana seorang anak seharusnya berperilaku terhadap orang tuanya. Penyesalan dalam kutipan ini terlihat jelas ketika Janu menyadari bahwa kesempatan untuk memperbaiki hubungan dengan ibunya telah hilang akibat kematiannya yang mendadak. Janu merasa menyesal karena tidak melakukan sesuatu yang seharusnya ia lakukan semasa hidup ibunya, seperti membangun hubungan yang lebih baik. Kutipan ini menggambarkan bagaimana rasa bersalah dan menyesal saling berkaitan dalam pengalaman emosional manusia. Rasa bersalah muncul dari persepsi bahwa Janu gagal memenuhi standar moral sebagai anak, sedangkan rasa menyesal berakar pada penyesalan atas waktu dan peluang yang terlewatkan. Perpaduan ini menciptakan tekanan emosional yang mendalam, terutama ketika individu menghadapi kenyataan bahwa tidak ada lagi cara untuk memperbaiki keadaan.

4. Emosi yang Berhubungan dengan Orang Lain

a) Cinta

Data 28

Bia mendongakkan wajahnya ke wajahku untuk menggoda dan aku menatapnya lekat-lekat. Rasaku berombak dan arah angin tak tentu arah, timbul tenggelam antara kecemasan dan rasa aman di depannya.

"Aku mulai menyukai wanita ini," ucap Kera Sakti lagi. Aku sudah menyukainya bahkan sejak sebelum bertemu dengannya," sambung Robocop. (Muhammad, 2022:116)

Berdasarkan data tersebut Janu merasa cemas dan nyaman saat Bia menatapnya, hal tersebut merupakan respon dari Janu karena ia mempunyai rasa cinta pada Bia. Perasaan cemas dan aman yang dirasakan Janu merupakan respons alami untuk mengembangkan keintiman emosional. Dalam teori Krech, elemen keterikatan tersebut adalah inti dari pengalaman cinta, dan seseorang merasakan ketakutan sekaligus kebahagiaan saat dekat dengan orang yang mereka cintai. Perasaan cinta terlihat dalam ucapan "Aku mulai menyukai wanita ini" menggambarkan proses pemikiran, yaitu kesadaran akan timbulnya rasa suka yang pelan-pelan muncul.

Data 29

Setelah kegiatan hari ini, kami pulang. Tersisa aku dan Bia di apartemen miliknya. "Aku senang melihatmu menikmati harimu," ucap Bia di depanku setelah selesai membasuh wajahnya dan mengganti pakaian. "Aku senang ada kau di dalamnya." Balasku "Jadi, apa kau siap kembali ke kehidupan ini?" tanyanya sambil membenarkan duduknya di sofa. "Memangnya selama ini aku pergi ke kehidupan mana?" gurauku. (Muhammad, 2022:172)

Berdasarkan data dalam dialog tersebut menunjukkan kedalaman hubungan emosional antara Janu dan Bia. Kata-kata seperti "Aku senang melihatmu" dan "Aku senang kamu ada di sini" mengungkapkan rasa syukur dan kebahagiaan atas keberadaan satu sama lain. Dalam teori cinta Krech, unsur cinta merupakan ekspresi emosi yang saling menguatkan dan menciptakan rasa aman dan kedekatan. Hal ini menunjukkan bahwa cinta bukan hanya perasaan, tetapi juga terlihat dalam tindakan dan kata-kata yang sederhana tetapi berarti. Dialog tersebut menunjukkan adanya hubungan yang didasari oleh perhatian yang dalam dan kenyamanan emosional, di mana keduanya merasa saling mendukung dan dihargai.

Data 30

Aku juga tidak bisa apa-apa. Tidak bisa mempersilakan dia pergi karena aku juga butuh Bia, dan tidak bisa menerima juga fakta bahwa ia dekat dengan orang lain. Kami sama-sama diam. (Muhammad, 2022:174)

Berdasarkan data tersebut Janu Anne menggambarkan cintanya pada Bia sebagai emosi kompleks yang mencakup aspek kebutuhan, hubungan, dan konflik. Kalimat Pernyataan "aku juga butuh Bia" menunjukkan kebutuhan emosional dan keterikatan pada Bia, yang mencerminkan aspek cinta dalam teori Krech. Hal tersebut menunjukkan bahwa cinta adalah kebutuhan psikologis seseorang untuk merasa aman dan terhubung. Ketidakmampuan untuk melepaskannya sekaligus menerima kemesraannya dengan orang lain mencerminkan konflik emosional yang kerap terjadi dalam urusan percintaan. Hal ini sesuai dengan pandangan Krech bahwa cinta tidak hanya mencakup emosi positif tetapi juga kecemburuan, kecemasan, dan ketakutan akan kehilangan.

b) Benci

Data 31

Jika kau berjuang lebih baik, kau pasti cumlaude" Kata Ibuku ketika kelulusan. Ya Tuhan, semoga aku tidak menghabiskan waktu seumur hidup untuk memenuhi ekspektasinya yang sepertinya tidak akan sampai. Aku muak sekali mengikuti kemauannya dan tak pernah merasa cukup. (Muhammad, 2022:33)

Data tersebut menunjukkan rasa benci Janu pada ibunya. Janu ditekan oleh ibunya untuk memenuhi standar keberhasilan tertentu yakni agar Janu dapat memperoleh nilai cumlaude yang berujung pada konflik emosional. Keinginan untuk memenuhi harapan-harapan ini selalu bertentangan dengan keengganan untuk tidak pernah merasa cukup. Keadaan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan benci baik terhadap ibu maupun terhadap diri sendiri akibat ketidakmampuan memenuhi harapan yang tampaknya tidak realistis. Krech percaya perasaan ini juga dapat diperburuk oleh perasaan tidak berdaya dan frustrasi, yang seringkali berujung pada kemarahan yang mendalam.

Data 32

Beberapa saat kemudian, saluran telepon terputus.aku menyembunyikan senyumanku di balik lidahku.aku tahu aku membencinya dan aku merasa kasihan padanya, tapi entah berapa banyak peluang yang tersisa dan aku tidak ingin mengatakan tidak.mungkin lebih baik kita berpisah.sayangnya, orang sering kali egois dan perasaan tidak terpilih bisa jadi memalukan.(Muhammad, 2022:183)

Dalam kutipan ini, kebencian Janu pada Bia terungkap sebagai emosi yang kompleks dan bercampur dengan keinginan untuk tetap terhubung dengannya. Janu mengakui kebenciannya, namun tetap melanjutkan hubungan karena dia menyadari bahwa waktu bersama Bia mungkin terbatas. Hal ini mencerminkan salah satu dinamika teori Krech, bahwa kebencian dapat disertai dengan emosi yang positif dan tidak selalu murni negative, terdapat kebutuhan untuk mempertahankan suatu hubungan, meskipun hubungan itu menyakitkan. Krech menjelaskan bahwa emosi seperti kebencian sering kali diperkuat oleh rasa malu dan ancaman terhadap harga diri, sehingga mengarah pada keinginan untuk mengendalikan hubungan meskipun ada konflik. Dalam kutipan tersebut kebencian bukan hanya merupakan reaksi terhadap orang lain, tetapi juga merupakan cerminan dari konflik internal diri sendiri antara keegoisan, rasa malu, dan kesadaran akan batas waktu dan hubungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang berjudul "Tokoh Janu dalam Novel *Manusia dan Badainya* karya Syahid Muhammad: Perspektif Psikologi Sastra David Krech" Dapat disimpulkan bahwa pengklasifikasian berdasarkan emosi tokoh utama yakni Janu. Dalam *novel Manusia dan Badainya* tokoh utama Janu mengalami semua klasifikasi emosi menurut teori David Krech. Klasifikasi emosi meliputi emosi dasar, emosi yang berhubungan dengan stimulasi sensorik, emosi yang berhubungan dengan penilaian diri dan emosi yang berhubungan dengan orang lain. Dalam konteks klasifikasi emosi, David Krech mengemukakan bahwa ada empat emosi dasar yakni emosi senang, marah, takut, dan sedih.Keempat klasifikasi dasar emosi dijelaskan secara eksplisit dan implisit oleh Janu. Hal ini menunjukkan keberhasilan Janu dalam membangkitkan emosi dasar seperti kegembiraan yang nyata. Hal itu terlihat jelas saat ia menjalin hubungan dengan Bia. Perasaan marah yang dialami Janu ditunjukkan melalui perilakunya pada ibunya yang terus-menerus menyebalkan, ikut campur urusan Janu dan tidak pernah mendengarkan keinginannya, sehingga Janu tidak punya tujuan dan cita-cita sendiri. Janu memiliki ekspektasi terhadap kehidupan pribadinya, sehingga ia takut dan khawatir saat ia kehilangan ayahnya, Ia takut tidak memiliki tempat untuk pulang dan membicarakan perasaan selama ia hidup. Emosi sedih ditunjukkan Janu saat ia kehilangan kedua orang tuanya.

Klasifikasi emosi yang berhubungan dengan stimulasi sensorik yakni rasa sakit, jijik dan kenikmatan. Janu menunjukkan rasa sakitnya saat memikirkan sesuatu yang sulit, ia merasa pusing. Emosi jijik ditunjukkan Ketika ia menunjukkan ketidaksukaannya terhadap pacar Kiran sahabatnya, karena cara dia memperlakukan Kiran

yang buruk dan ceroboh dalam hubungan mereka. Janu mengungkapkan emosi kenikmatan saat menghabiskan waktu bersama Livia atau menikmati hidangan bersama teman-temannya.

Klasifikasi emosi yang berhubungan dengan penilaian diri dapat tergambar dengan jelas pada tokoh utama, Janu yang memiliki rasa sukses dan gagal dalam dunia perkuliahan. Janu menunjukkan rasa pencapaiannya ketika ia berhasil lulus kuliah tepat waktu dan berhasil menyelesaikan tugasnya untuk yang kesekian kalinya. Rasa kegagalan Janu menunjukkan kegagalan terhadap diri sendiri, karena ia tidak dapat memutuskan apa yang dibutuhkan atau diinginkannya. Janu pun menunjukkan emosi rasa bangga dan malu, kebanggaan Janu pada dirinya karena berhasil menyelesaikan misinya meski malu terlihat jelas saat bertemu dengan Bia karena baru pertama kali bertemu. Rasa bersalah dan menyesal juga dialami Janu, ia mempunyai keinginan untuk menjadi petani namun karena keinginannya bertentangan dengan harapan ibunya emosi Janu menunjukkan rasa bersalah terhadap dirinya sendiri, karena ia tidak bisa memutuskan apa yang ia inginkan. Rasa menyesal tergambar dalam Janu saat ia memutuskan hubungan dan meninggalkan Livia.

Kategori emosi terakhir adalah emosi yang berubungan dengan orang lain yakni perasaan cinta dan benci. Kedua emosi ini membutuhkan manusia atau benda mati untuk mencapainya. Janu selalu membutuhkan Bia dan menunjukkan rasa cintanya pada Bia karena ia selalu merasa tenang saat bersamanya. Sedangkan rasa benci ditunjukkan Janu terhadap ibunya, yang berulang kali memaksa keinginan dan cita-cita Janu dan ibunya yang menikah lagi menggantikan ayah Janu tanpa sepengetahuannya.

Dari analisa secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa karakter Janu pada dasarnya memiliki perasaan dan emosi yang kompleks. Dalam hal ini terlihat dari kejadian Janu yang membenci ibunya, namun sekaligus mencintainya. Karena batasan dan tuntutan yang diterapkannya, muncul dua ciri kepribadian berbeda dalam diri Janu. Setelah melalui kejadian yang dialami Janu dengan berbagai emosi, dia akhirnya memutuskan untuk tenang dan percaya bahwa hanya diri sendiri lah yang dia butuhkan dan ia percaya bahwa dia memiliki kekuatan untuk memperbaiki diri sendiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi sastra*. Penerbit Unesa University Press.
- Bhatia, M. S. (2009). *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. New Age International (P) Limited.

Endraswara, S. (2008). *Metodologi penelitian sastra*. Media Pressindo.

Hamzah, I., Rusdiawan, R., & Mahyudi, J. (2022). Klasifikasi Emosi Tokoh Qais Al-Qarani Dalam Novel *Layla Majnun Karya Nizami Al-Ganjavi: Kajian Perspektif David Krech*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2). (<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JI/ME/article/view/3250>, diakses pada 2 Mei 2024)

Hidayah, I. N., & Sayuti, S. A. (2019). *The Emotions of the Main Character in the Novel Pulang the Work of Tere Liye*. *International Conference on Interdisciplinary Language, Literature and Education (ICILLE 2018)*, 171–176. (<https://www.atlantispublishing.com/proceedings/icille-18/55917457>, diakses pada 11 Juni 2024)

Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Erlangga.

Krech, D., & Crutchfield, R. S. (1958). *Elements of Psychology*. Knopf.

Krech, D., Crutchfield, R. S., & Livson, N. (1969). *Elements of Psychology*. Knopf.

Minderop, A. (2013). *Psikologi Sastra: Karya, Metode, Teori, Dan Contoh Kasus*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Sarwono, S. W. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

Utami, C. W., Novitasari, L., & Kurniawan, E. D. (2024). Klasifikasi Emosi Tokoh Utama Dalam Novel *00.00 Karya Ameylia Falensia Dengan Teori David Krech*. *Fonologi: Jurnal Ilmuan Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(1), 144–156. (<https://journal.aspirasi.or.id/index.php/Fonologi/article/view/354>, diakses pada 2 Mei 2024)