
EMOSI TOKOH DALAM NOVEL KENDHAGA BENTHET KARYA TULUS SETIYADI (TEORI PSIKOLOGI K.T STRONGMAN)

Mafira Aulia Adianesha¹

Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya

mafira.21003@mhs.unesa.ac.id

Sabina Febiandini Arianto²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Surabaya

sabina.febiandini.arianto-2021@fe.um-surabaya.ac.id

Abstract

The main objective of this study was to identify the emotions experienced by the characters and how the characters' efforts to overcome emotions in the novel Kendhaga Benthet by Tulus Setiyadi. The chapter will be discussed using literary psychology analysis, especially K.T Strongman's theory, which is rarely used in literary analysis, thus contributing novelty to the study of fictional characters. The research method used in this research is descriptive qualitative research. The data source of this research is a novel by Tulus Setiyadi entitled Kendhaga Benthet. The data is in the form of narration, dialog, actions, and statements in the novel that are in accordance with the discussion to be discussed. Journals and books that are in accordance with the research are also used as supporting data in this study. The results of this study are the forms of emotions experienced by the characters which are divided into seven, namely anger, anxiety and fear, happiness, sadness, disgust or disgust, loss, and love. And efforts to overcome emotions such as emotional regulation, emotional expression, and emotional acceptance.

Keywords: *Emotion, Strongman, Literary Psychology*

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi wujud emosi yang dialami oleh tokoh dan bagaimana upaya para tokoh untuk mengatasi emosi dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Bab tersebut akan dibahas menggunakan analisis psikologi sastra khususnya teori K.T Strongman, yang jarang digunakan dalam analisis sastra, sehingga memberikan kontribusi kebaruan dalam kajian tokoh fiksi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data penelitian ini dari novel karya Tulus Setiyadi yang berjudul Kendhaga Benthet. Data berupa narasi, dialog, tindakan, dan pernyataan dalam novel yang sesuai dengan pembahasan yang akan dibahas. Jurnal dan buku yang sesuai dengan penelitian juga digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini yaitu wujud emosi yang dialami para tokoh yang dibagi menjadi tujuh, yaitu marah, cemas dan takut, bahagia, sedih,

jijik atau muak, kehilangan, dan cinta. Dan upaya mengatasi emosi seperti regulasi emosi, ekspresi emosi, dan penerimaan emosi.

Kata Kunci : Emosi, Strongman, Psikologi Sastra

PENDAHULUAN

Manusia selalu melibatkan emosi yang memiliki peran penting dalam mengatur perilakunya. Savitri & Effendi (2011:5) menjelaskan bahwa emosi dapat menentukan kualitas hidup yang dimiliki oleh manusia. Emosi juga sangat penting dalam pengembangan sikap, etika, dan kepribadian seseorang. Emosi dapat muncul dalam berbagai bentuk hubungan seperti pertemanan, keluarga, hubungan dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masa depan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa emosi memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui perasaan emosional, seseorang juga dapat menentukan bagaimana kualitas hidupnya sehari-hari, misalnya dalam hal kualitas hubungan antarmanusia. Strongman (dalam Savitri & Effendi, 2011:6) dalam bukunya yang berjudul *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory* menjelaskan bahwa emosi memiliki berbagai macam aspek yang dapat dirasakan oleh manusia, seperti marah, cemas dan takut, bahagia, sedih, jijik atau muak, kehilangan, dan cinta.

K.T. Strongman atau Kenneth Thomas Strongman merupakan seorang ahli psikologi yang dikenal dalam bidang psikologi emosi. Dalam bukunya *The Psychology of Emotion* (2003:2), Strongman menyatakan bahwa emosi adalah fenomena psikologis yang kompleks, yang melibatkan pengalaman subjektif dan perubahan fisiologis. Emosi merupakan respons terhadap rangsangan yang memiliki makna bagi manusia, baik dalam bentuk perasaan positif maupun negatif. Strongman membedakan emosi menjadi beberapa kategori, yaitu emosi spesifik, emosi kompleks, dan emosi sosial. Emosi spesifik adalah emosi dasar yang muncul sebagai respons langsung terhadap rangsangan, seperti marah, sedih, senang, dan jijik. Sedangkan emosi kompleks adalah emosi yang lebih rumit karena terbentuk dari gabungan beberapa emosi dasar, seperti rasa cemburu dan rasa bersalah. Adapun emosi sosial adalah emosi yang muncul dalam konteks sosial, seperti empati atau rasa hormat, yang timbul karena adanya interaksi antar manusia.

Kajian psikologi sastra menarik untuk dibahas karena dalam psikologi sastra terdapat gambaran konflik manusia yang mencerminkan jiwa manusia melalui cerita dalam karya sastra. Endaswara (dalam Minderop, 2011:59) menyatakan bahwa psikologi sastra memiliki hubungan interdisipliner antara psikologi dan sastra. Oleh karena itu, psikologi sastra merupakan teori yang menggabungkan antara psikologi dan sastra untuk menyelesaikan

suatu permasalahan. Dalam menciptakan karya sastra, penulis biasanya menambahkan pengalaman pribadi yang pernah dialami maupun pengalaman orang lain di sekitarnya. Dalam menggambarkan karakter tokoh, penulis umumnya tidak jauh dari sifat-sifat manusia nyata di dunia. Dalam cerita yang ditulis, tokoh-tokoh biasanya digambarkan mengalami berbagai emosi seperti sedih, bahagia, kecewa, frustasi, dan cinta, yang sesuai dengan realitas kehidupan manusia. Hal tersebut menunjukkan bahwa sastra dan psikologi memiliki hubungan yang erat.

Novel yang berjudul Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi memiliki tema minor yaitu mengenai emosi yang dialami oleh setiap tokohnya. Penelitian ini memilih novel Kendhaga Benthet karena emosi yang dialami oleh para tokoh digambarkan oleh penulis dengan sangat jelas. Setiap tokoh dalam novel ini menampilkan berbagai macam emosi, seperti marah, cemas dan takut, bahagia, sedih, jijik atau muak, kehilangan, dan cinta. Selain itu juga tokoh dalam novel ini juga menunjukkan bagaimana upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi emosi yang mereka rasakan. Sebagai karya sastra, novel menggambarkan kehidupan para tokoh beserta konflik-konflik yang mereka hadapi. Seperti yang dijelaskan Sehandi (dalam Satinem, 2019:45) bahwa novel adalah karya imajinatif yang menceritakan permasalahan dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa novel merupakan cerita imajinatif atau hasil karangan penulis yang menggambarkan berbagai permasalahan yang dialami oleh tokoh-tokoh dalam karya tersebut.

Berdasarkan hasil pembahasan, rumusan masalah dan tujuan penelitian yang akan dibahas dalam penelitian yaitu bentuk emosi tokoh dan bagaimana upaya yang dilakukan tokoh untuk mengatasi emosi dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Winda Anggraini (2023) yang membahas mengenai emosi tokoh dalam novel Kasrimpet Piweling karya Tulus Setiyadi dengan menggunakan teori psikologi David Krech. Penelitian ini dengan penelitian terdahulu tersebut memiliki kesamaan yaitu membahas tentang emosi yang dialami para tokoh dalam sebuah novel, tetapi yang berbeda dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah teori yang digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan teori psikologi menurut K.T Strongman.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian Emosi Tokoh dalam Novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi (Tinjauan Psikologi K.T. Strongman) adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode kualitatif merupakan suatu kerangka

rencana penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan data (Creswell, 2016:4). Dengan demikian, metode ini menunjukkan bahwa proses penelitian dilakukan secara runtut agar menghasilkan data yang akurat dan relevan. Data primer digunakan sebagai data utama, sedangkan data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari jurnal dan buku. Data primer dalam penelitian ini adalah novel berjudul Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Novel ini diterbitkan pada tahun 2019 oleh CV. Pustaka Ilalang, dengan jumlah halaman sebanyak 155 dan terbagi menjadi 12 bab. Data primer yang diambil dari novel Kendhaga Benthet berupa narasi, dialog, tindakan, dan ungkapan yang berkaitan dengan bagaimana bentuk emosi para tokoh dan upaya para tokoh untuk mengatasi emosi yang dialami mereka yang tergambar dalam novel tersebut.

Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian ini. Dengan demikian, selama proses penelitian, peneliti sendiri yang melaksanakan kegiatan penelitian dengan cara membaca buku, jurnal, dan novel yang berkaitan dengan objek penelitian. Widodo dkk (2023:70) menjelaskan bahwa instrumen penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam sebuah penelitian, yaitu digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung. Adapun alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini meliputi buku, pensil, bolpoin, dan laptop yang berfungsi sebagai sarana untuk mencatat data dan analisis yang diperlukan selama penelitian. Selain itu, buku, jurnal, dan dokumen juga digunakan sebagai sumber informasi oleh peneliti dalam menyusun penelitian ini.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membaca novel Kendhaga Benthet untuk mengungkapkan psikologi emosi yang dialami oleh tokoh, termasuk apa yang menyebabkan masalah tersebut, serta bagaimana tokoh dalam novel tersebut menghadapi masalah tersebut. Menganalisis data tersebut secara lebih mendalam mengenai psikologi emosi yang dialami tokoh, seperti bentuk-bentuk emosi para tokoh, apa penyebab emosi yang dialami tokoh, dan bagaimana upaya tokoh untuk mengatasi emosi yang dialaminya dalam novel tersebut berdasarkan teori psikologi emosi Strongman yang sesuai dengan permasalahan dalam novel. Data yang telah terkumpul, seperti bentuk emosi para tokoh, penyebab emosi yang dialami tokoh, serta bagaimana upaya tokoh dalam mengatasi emosi yang dialaminya dalam novel tersebut dijelaskan berdasarkan pengelompokan yang sesuai dengan jenis data, dan Membuat kesimpulan dari hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menjelaskan sesuai dengan rumusan masalah, yaitu bentuk emosi tokoh dan bagaimana upaya yang dilakukan para tokoh untuk mengatasi emosi dalam novel *Kendhaga Benthet* karya Tulus Setiyadi dengan teori psikologi K.T Strongman.

1. Bentuk emosi tokoh dalam novel *Kendhaga Benthet* karya Tulus Setiyadi

Bentuk emosi yang dialami tokoh dalam novel *Kendhaga Benthet* yang sesuai dengan K.T Strongman dibagi menjadi marah, cemas dan takut, bahagia, sedih, jijik atau muak, kehilangan, dan cinta.

Marah

Emosi marah merupakan perasaan yang wajar dialami oleh manusia, terutama ketika seseorang merasa sangat tidak nyaman, frustrasi terhadap keadaan atau terhadap orang lain. Rasa marah dapat muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari peristiwa yang sedang dialami. Hal ini sejalan dengan pendapat El-Sulthani (dalam Susanti dkk., 2014) yang menyatakan bahwa marah adalah luapan emosi yang berasal dari dalam diri manusia sebagai bentuk tindakan balas dendam terhadap seseorang yang telah membuatnya marah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa emosi marah dapat muncul akibat luapan emosi yang tidak lagi dapat dikendalikan oleh seseorang. Emosi marah umumnya diekspresikan manusia melalui tindakan atau ucapan. Melalui tindakan, marah dapat terlihat dari ekspresi wajah, seperti menyipitkan mata, mengepalkan tangan, atau menunjukkan raut wajah tegang. Sementara melalui ucapan, marah bisa tergambar ketika seseorang tiba-tiba mengucapkan kata-kata kasar atau nada bicara yang meninggi saat berbicara.

Gambaran wujud emosi marah yang dialami tokoh dalam novel *Kendhaga Benthet* karya Tulus Setiyadi akan dibahas dalam penelitian ini. Salah satu contohnya terjadi ketika Wika baru saja masuk ke ruang redaksi *Harian Lokal*, tempatnya bekerja. Tiba-tiba terdengar suara seseorang memanggilnya untuk segera masuk ke ruangannya. Wika pun menoleh ke arah sumber suara tersebut dan merasa tidak nyaman, karena dari nada suara yang memanggilnya terdengar cukup keras. Selain itu, raut wajah orang tersebut tampak kurang bersahabat terhadap Wika. Sosok yang memanggil Wika adalah Pak Nuradi, pimpinan redaksi di tempat Wika bekerja. Cara penulis menggambarkan emosi marah dari tokoh Pak Nuradi dapat diamati dalam kutipan berikut.

“Lungguh...!” dumadakan swarane Pak Nuradi sing wis rampung anggone nelpon. Tangane nyaut koran kang gumlethak ing mejane. Katon sajak nesu, koran kuwi dibanting ing meja tamu sangarepe Wika.

“Goblog...!” ujare Pak Nuradi karo nyeluhake bokong ing kursi.

“Gara-gara tulisanmu awake dhewe kelangan sponsor. Mikir...mikir...!” (Tulus Setiyadi, 2019:2)

Terjemahan:

“Duduk...!” tiba-tiba suaranya Pak Nuradi yang sudah selesai menelpon. Tangannya mengambil koran yang ada di mejanya. Terlihat marah, koran itu dibanting di meja tamu depan Wika.

“Goblok...!” kata Pak Nuradi sambil duduk di kursi.

“Gara-gara tulisanmu kita jadi kehilangan sponsor. Mikir...mikir...!” (Tulus Setiyadi, 2019:2)

Kutipan data berikut menggambarkan tindakan dan ucapan yang dilakukan oleh Pak Nuradi yang menunjukkan bahwa ia sedang marah. Tindakan membanting koran di atas meja tamu di hadapan Wika serta ucapan kasar berupa kata "goblok" yang diucapkan Pak Nuradi kepada Wika merupakan wujud dari emosi marah tersebut. Tindakan yang dilakukan Pak Nuradi selaras yang dijelaskan Strongman (2003:134) bahwa emosi marah bisa digambarkan lewat ucapan kasar yang diucapkan seseorang saat sedang merasakan emosi marah. Kemarahan yang dirasakan Pak Nuradi dipicu oleh Wika, sebagai karyawannya. Wika yang merupakan seorang jurnalis menulis sebuah berita yang membuat Pak Nuradi marah karena isi tulisan tersebut tidak sesuai dengan hasil rapat redaksi saat itu. Berita yang ditulis Wika mengenai profil Pak Bangun tidak sesuai dengan keputusan rapat redaksi dan juga bertentangan dengan pesan yang disampaikan oleh Pak Bangun kepada kantor redaksi. Namun, berita tersebut ditulis oleh Wika berdasarkan bukti dan data yang ia peroleh secara mandiri. Akibat dari kejadian ini, perusahaan tempat Wika bekerja kehilangan sponsor dari Pak Bangun.

Cemas dan Takut

Manusia tentu pernah merasakan rasa cemas dan takut secara bersamaan. Rasa cemas dan takut tersebut merupakan respons yang dirasakan manusia ketika mengalami atau berada dalam situasi yang dianggap tidak nyaman. Associates (2014:87) menjelaskan bahwa rasa cemas dan takut dapat menarik perhatian seseorang terhadap kejadian-kejadian yang ditakutinya. Oleh karena itu, rasa cemas dan takut yang dirasakan manusia bisa membawa mereka kepada perasaan atau kejadian yang belum pasti terjadi, karena perasaan tersebut muncul dari kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Rasa takut terbagi menjadi beberapa tingkatan, seperti kecemasan yang ekstrem, ketakutan, atau teror yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap hal-hal buruk (Associates, 2014:85).

Rasa cemas dan takut yang dibahas dalam karya sastra khususnya novel dapat digambarkan melalui percakapan, ucapan, dan tindakan yang dilakukan oleh tokoh-tokoh

dalam novel tersebut. Oleh karena itu, rasa cemas dan takut yang dirasakan oleh para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi juga akan dibahas dalam penelitian ini. Seperti yang dialami oleh tokoh Wika. Wika sebagai jurnalis ditempat kerjanya baru saja tiba di kantor perusahaannya tersebut, lalu ia memasuki ruang redaksi Harian Lokal. Sesampainya di ruang redaksi, tiba-tiba terdengar suara yang memanggil namanya, kemudian Wika menoleh ke arah suara tersebut. Ternyata suara itu berasal dari Pak Nuradi.

Wika manthuk kanthi rasa ora kapenak. Sikile alon-alon jumangkah tumuju ruwangane priya sing nyeluk mau. Puluhan mripat padha nguwasake lakune. Rasane kaya kajiret wae nganti salah tingkah. (Tulus Setiyadi, 2019:1)

Terjemahan:

Wika mengangguk dengan perasaan tidak nyaman. Kakinya melangkah perlahan menuju ruang pria yang memanggilnya tadi. Puluhan mata mengawasi langkahnya. Rasanya seperti terjebak hingga menjadi canggung. (Tulus Setiyadi, 2019:1)

Kutipan data tersebut menunjukkan bahwa Wika sedang merasakan kecemasan dan ketakutan. Perasaan tersebut muncul dalam diri Wika ketika tiba-tiba dipanggil oleh Pak Nuradi, pimpinan di tempat kerjanya. Suara Pak Nuradi yang agak keras saat memanggilnya, ditambah dengan sikap rekan-rekan kerjanya yang mengawasi langkah Wika saat menuju ruang pimpinan tersebut, semakin menambah rasa cemas dan takut dalam hatinya. Selain itu, kecemasan dan ketakutan yang dirasakan Wika juga dipicu oleh situasi di mana ia baru saja tiba di tempat kerjanya, kemudian tanpa alasan yang jelas ia langsung dipanggil oleh atasannya untuk masuk ke ruangan tersebut. Dengan perasaan cemas, takut, dan bingung, Wika pun masuk ke dalam ruangan tersebut. Rasa emosi cemas dan takut yang sedang dirasakan Wika tersebut menurut Strongman emosi tersebut termasuk dalam emosi negatif (Strongman, 2003:135).

Bahagia

Rasa senang merupakan perasaan positif yang muncul ketika seseorang merasakan kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Emosi ini tentu sangat diinginkan oleh setiap manusia dalam kehidupannya. Diener & Biswas-Diener (Fahlevi dkk, 2022:23) menjelaskan bahwa rasa senang adalah perasaan positif, seperti rasa gembira dan pikiran yang menyenangkan dalam kepuasan hidup. Dengan demikian, rasa senang merupakan emosi positif yang dapat digambarkan melalui perasaan bahagia yang dirasakan seseorang, pikiran yang ceria, tidak merasakan kecemasan, tidak merasa tertekan, serta kepuasan hidup yang dialami. Rasa senang yang dirasakan manusia bisa ditunjukkan melalui cara berbicara, ekspresi wajah, sikap tubuh, dan kata-kata yang digunakan.

Orang yang sedang merasakan kebahagiaan biasanya lebih sering tertawa, tersenyum lebar, dan menggunakan kata-kata yang baik. Oleh karena itu, rasa senang yang dialami para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet juga akan dijelaskan dalam penelitian ini. Selain Prasetyo, Wika juga memiliki teman laki-laki lainnya. Teman-teman tersebut adalah Arif dan Adi yang berasal dari Madiun. Pagi itu, Wika, Arif, dan Adi sudah membuat janji untuk bertemu di alun-alun kota Ngawi. Sebenarnya, yang mengajak bertemu dan jalan-jalan adalah Arif dan Adi, sementara Wika, yang senang memiliki banyak teman, hanya mengikuti saja. Sebelum berangkat menemui teman-temannya, Wika sempat mampir ke kontrakan. Setelah anak-anak berangkat sekolah, ia pun berpamitan kepada suaminya bahwa ia akan bertemu dengan teman-temannya. Sesampainya di alun-alun, betapa senangnya Arif dan Wika bisa bertemu kembali.

“Piye Mas Arif kabare?”

“Becik Mbak... seneng bisa tekan kene.”

“Aku sing seneng, awit wis nate nulungi aku.” (Tulus Setiyadi, 2019:86)

Terjemahan:

“Bagaimana kabarnya, Mas Arif?”

“Baik mbak... senang bisa sampai sini”

“Aku yang senang, karena Mas Arif pernah menolongku.” (Tulus Setiyadi, 2019:86)

Kutipan data tersebut menunjukkan rasa senang yang dirasakan oleh Arif. Pagi itu, Arif, Adi, dan Wika sudah berada di alun-alun kota Ngawi. Ketiganya kemudian menikmati kopi bersama di tempat tersebut. Tiba-tiba, Adi pamit sebentar untuk membeli rokok, sehingga meninggalkan Wika dan Arif berdua saja di sana. Saat hanya berdua, Arif dan Wika pun mengobrol. Arif mengatakan bahwa ia merasa senang bisa berkunjung ke Ngawi. Begitu pula dengan Wika yang merasa senang bisa bertemu lagi, karena Arif pernah menolongnya saat ia diteror di jalan. Sebenarnya, selain karena hal itu, rasa senang yang dirasakan Arif juga disebabkan karena akhirnya ia bisa bertemu kembali dengan orang yang ia cintai, yaitu Wika. Rasa senang yang dirasakan Arif tersebut menurut Strongman emosi tersebut termasuk dalam emosi positif yang harus dinikmati (Strongman, 2003:136).

Sedih

Selain merasakan kebahagiaan, manusia juga pasti pernah mengalami emosi sedih dalam hidupnya. Rasa sedih merupakan respons alami yang dirasakan seseorang ketika mengalami peristiwa, pengalaman, atau keadaan yang menyakitkan atau mengecewakan. Ekman (Prasetya & Gunawan, 2018:50) menyatakan bahwa kesedihan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti masalah percintaan, kehilangan teman atau orang yang dicintai,

atau bahkan kesedihan yang timbul tanpa sebab yang jelas. Dengan demikian, emosi sedih yang dialami manusia dapat muncul dari berbagai latar belakang, baik dari hubungan pertemanan maupun percintaan. Seseorang yang sedang merasa tidak beruntung, mengalami kegagalan, kehilangan, kekecewaan, putus harapan, atau merasa tak berdaya, pasti akan merasakan emosi sedih. Emosi sedih juga bisa tergambar secara fisik melalui ekspresi atau perilaku, seperti diam, bibir gemetar, mata berkaca-kaca, menangis, tidak tersenyum, tidak tertawa, wajah pucat, dan kehilangan semangat.

Gambaran tentang kesedihan juga ditunjukkan oleh tokoh-tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai bentuk-bentuk emosi sedih yang dirasakan para tokoh. Rasa sedih juga dirasakan oleh salah satu tokoh yaitu Mbah Somo, orang yang ditabrak oleh Wika saat Wika sedang dalam perjalanan menuju lokasi peliputan kegiatan bupati untuk mengambil berita. Kesedihan yang dirasakan Mbah Somo muncul ketika Wika menanyakan tentang keluarganya. Hari itu, setelah pulang dari kantor redaksi, Wika langsung menuju rumah sakit untuk menjenguk Mbah Somo. Sesampainya di kamar tempat Mbah Somo dirawat, Wika duduk di kursi dekat ranjang Mbah Somo sambil menunggu keluarga orang tua tersebut.

“Kaluwarganipun simbah dhateng pundi?” pitakone Wika sing mung antuk wangsulan luh kang tumetes.

“Aku ora nduwe kaluwarga,” semaure simbah karo nangis. (Tulus Setiyadi, 2019:46)

Terjemahan:

“Keluarga Simbah ada dimana?” tanya Wika, yang hanya mendapat jawaban berupa air mata yang menetes.

“Aku tidak punya keluarga,” jawab Simbah sambil menangis. (Tulus Setiyadi, 2019:46)

Air mata yang menetes dan tangisan yang dilakukan oleh Mbah Somo dalam kutipan diatas menggambarkan emosi sedih. Emosi sedih yang dirasakan seseorang bisa digambarkan melalui tangisan, tidak tertawa, menyerah, dan sebagainya. Wika yang menyadari bahwa Mbah Somo sudah benar-benar sadar kemudian mulai mengajukan beberapa pertanyaan kepada orang tua tersebut. Wika memang sudah lama ingin mengetahui informasi tentang Mbah Somo, maka dari itu ia sangat menantikan sadarnya orang tua tersebut. Ketika Mbah Somo sudah sadar, Wika dan Prasetyo yang saat itu berada di ruangan tersebut kemudian membantu Mbah Somo untuk duduk, karena orang tua tersebut capek setelah lama tertidur. Setelah dirasa cukup nyaman, Wika melanjutkan pertanyaan-

pertanyaannya kepada Mbah Somo, seperti nama dan tempat tinggalnya. Namun, ketika ditanya tentang dimana rumahnya, Mbah Somo tiba-tiba menangis. Menyadari hal itu, Wika segera mengambil tisu dan mengusap air mata Mbah Somo. Mbah Somo, yang kebingungan mengapa dirinya bisa berada di rumah sakit, kemudian balik bertanya kepada Wika dan Prasetyo tentang penyebab ia dirawat di rumah sakit. Prasetyo pun menjelaskan tentang kecelakaan yang terjadi waktu itu. Wika, yang masih belum puas dengan informasi tentang Mbah Somo, kembali bertanya di mana keluarga Mbah Somo berada. Mendengar pertanyaan itu, Mbah Somo kembali menangis. Beliau lalu menjawab pertanyaan Wika tersebut dengan penuh kesedihan karena teringat bahwa ia tidak memiliki keluarga. Rasa sedih yang dirasakan Mbah Somo menurut Storngman (2003:137) merupakan salah satu warna kehidupan, karena kehidupan tanpa kesedihan akan kurang berwarna.

Jijik atau Muak

Rasa jijik atau muak yang dirasakan manusia pada umumnya muncul sebagai respons alami terhadap sesuatu yang ditolak. Rasa tersebut juga dapat timbul karena seseorang merasa tidak nyaman. Rasa jijik umumnya berkaitan dengan aspek fisik, sedangkan rasa muak lebih berhubungan dengan aspek psikologis manusia. Sejalan dengan pendapat Strongman (Savitri & Effendi, 2011:9) muak merupakan bentuk penolakan terhadap sesuatu yang dianggap tercemar atau menimbulkan rasa tidak senang, baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, rasa jijik adalah respons yang muncul akibat penolakan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan fisik atau psikis. Sementara itu, rasa muak dapat timbul sebagai respons terhadap peristiwa yang berhubungan dengan sifat atau perilaku manusia.

Rasa jijik atau muak yang dirasakan manusia dapat digambarkan melalui aspek fisik maupun psikologis. Manusia yang merasakan jijik dapat terlihat melalui ekspresi wajah dan tindakannya secara fisik, sedangkan rasa muak merupakan respons yang bersifat psikologis. Cara penulis menggambarkan emosi jijik atau muak yang dirasakan para tokoh dalam karya sastra bisa beragam, seperti melalui tindakan, dialog, maupun narasi. Oleh karena itu, gambaran rasa jijik atau muak yang dirasakan para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet juga akan dijelaskan dalam penelitian ini. Peristiwa mengenai kesalahan Wika dalam menulis berita tentang Pak Bangun masih berlanjut hingga saat ini. Saat ini, Wika sedang berada di ruang Pak Nuradi, pimpinan redaksi di kantornya. Wika menceritakan kepada Pak Nuradi tentang kejadian yang ia alami saat hendak meliput kegiatan PKK, yaitu dirinya diikuti oleh seseorang. Pak Nuradi yang mendengarkan cerita tersebut hanya menanggapi

bahwa sekarang Wika sudah merasakan sendiri akibat dari tulisan yang pernah dibuatnya kemarin. Wika kemudian bertanya kepada pimpinannya apakah kejadian tersebut perlu dilaporkan kepada pihak kepolisian.

“Kados ngaten tumindake tiyang ingkang kagungan panguwasa. Mboten purun dikalahaken kangee nutupi kaluputane.” (Tulus Setiyadi, 2019:74)

Terjemahan:

“Begitulah perilaku orang yang memiliki kekuasaan. Tidak mau dikalahkan demi menutupi kesalahannya.” (Tulus Setiyadi, 2019:74)

Kutipan data di atas merupakan kutipan percakapan yang disampaikan oleh Wika, yang menunjukkan bahwa ia sedang merasakan rasa jijik atau muak. Rasa jijik atau muak yang dirasakan Wika merupakan bentuk respons psikologis ketika ia merasa tidak nyaman terhadap sifat atau perilaku yang dimiliki oleh orang lain. Perasaan tersebut muncul karena rasa jijik atau muak yang ia rasakan terhadap Pak Bangun. Kejadian saat dirinya diikuti oleh seseorang ketika hendak melakukan peliputan kemudian ia ceritakan kepada atasannya. Ia juga mengusulkan agar kejadian tersebut dilaporkan saja ke pihak kepolisian, namun atasannya tidak setuju karena Wika tidak memiliki bukti yang kuat untuk melaporkan dugaan teror yang dilakukan oleh Pak Bangun. Pak Nuradi juga menggambarkan bahwa melaporkan kejadian tersebut ke polisi sama saja seperti lepas dari mulut harimau tetapi masuk ke dalam mulut buaya. Wika, yang mendengar tanggapan seperti itu dari pimpinannya, kemudian merasa jijik atau muak terhadap orang-orang yang memiliki kekuasaan, karena mereka tidak mau dikalahkan ketika kesalahan mereka terbongkar. Orang-orang yang berkuasa itu bahkan rela melakukan tindakan buruk demi menutupi kesalahannya yang telah terungkap. Rasa jijik atau muak yang dirasakan oleh Wika selaras dengan yang dijelaskan oleh Strongman (Savitri & Effendi, 2011:9) bahwa emosi jijik atau muak tersebut tumbuh dari rasa penolakan terhadap rasa yang membuat dirinya tidak nyaman.

Kehilangan

Manusia pasti pernah merasakan kehilangan dalam hidupnya. Rasa kehilangan adalah perasaan yang muncul setelah seseorang kehilangan sesuatu yang penting dalam hidupnya. Perasaan ini merupakan pengalaman emosional yang dapat menimbulkan rasa sakit bagi manusia. Seseorang yang sedang mengalami kehilangan biasanya akan merasa sepi, sedih, hampa, menyesal, dan kesepian dalam hidupnya. Mega (2024:33) menjelaskan bahwa pengalaman kehilangan merupakan proses yang mendalam dan bersifat personal untuk memahami diri serta menemukan makna yang lebih dalam dari kehilangan yang

dialami. Oleh karena itu, dari perasaan kehilangan, seseorang bisa memperoleh manfaat atau pengalaman yang dapat dijadikan pembelajaran untuk memahami diri sendiri dan situasi di sekitarnya. Rasa kehilangan juga dapat membantu manusia untuk mengembangkan dirinya.

Dalam penelitian ini akan dijelaskan mengenai gambaran rasa kehilangan yang dialami para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet. Pada akhirnya, Wika dengan tekad yang sudah bulat memutuskan untuk mengundurkan diri dari pekerjaannya sebagai jurnalis. Keputusan tersebut diambil karena ia memikirkan keselamatan anak-anaknya serta karena tidak ingin terus-menerus diteror oleh seseorang. Betapa terkejutnya Pak Nuradi, atasan Wika, ketika mengetahui hal tersebut. Ia sama sekali tidak menyangka bahwa Wika akan tega meninggalkan pekerjaan yang selama ini sangat ia cintai. Teman-temannya pun merasa sedih saat mendengar kabar bahwa Wika akan keluar dari perusahaan. Meskipun belakangan ini ia sempat berhenti sementara dari aktivitas jurnalistiknya karena masalah terkait berita tentang Pak Bangun, Wika masih sering membantu rekan-rekannya dalam menulis berita.

Jangkahe sajak abot nalika arep ninggalake kantor redaksi. Pikirane bingung, awit pakaryan sing ditresnani kudu diuculake. Kanggo mbuwang perasaane sing ora karuhan, Wika ngeblas tumuju kampus. (Tulus Setiyadi, 2019:113)

Terjemahan:

Langkahnya terasa berat saat hendak meninggalkan kantor redaksi. Pikirannya bingung, karena ia harus melepaskan pekerjaan yang begitu ia cintai. Untuk mengalihkan perasaannya yang tak menentu, Wika melaju menuju kampus. (Tulus Setiyadi, 2019:113)

Kutipan data di atas menunjukkan bahwa Wika sedang merasakan kehilangan ketika harus melepaskan pekerjaan yang dicintainya, yaitu sebagai jurnalis. Langkahnya yang terasa berat, pikirannya yang kacau, dan perasaannya yang tidak menentu menggambarkan respons alami seseorang saat kehilangan sesuatu yang sangat berarti dalam hidupnya, seperti yang dirasakan Wika saat ia kehilangan pekerjaannya. Keputusan Wika untuk melepaskan pekerjaannya juga dilatarbelakangi oleh rasa khawatir terhadap kemungkinan teror yang bisa terjadi pada anak-anaknya, karena ia tidak ingin kehilangan mereka. Rasa kehilangan tidak hanya terbatas pada kehilangan benda atau orang yang dicintai, tetapi juga mencakup kehilangan pekerjaan yang sangat dicintai, seperti yang dialami Wika. Setelah memutuskan untuk mundur dari pekerjaannya, Wika memilih untuk pergi ke kampus sebagai cara untuk meredakan perasaannya yang tidak menentu. Keputusan untuk menuju kampus ini juga menunjukkan upayanya dalam mengelola emosi negatif yang sedang ia rasakan. Selain Wika yang merasa kehilangan karena meninggalkan pekerjaannya sebagai jurnalis, Pak Nuradi dan rekan-rekan kerja di kantor juga merasakan kehilangan atas kepergian Wika. Pak Nuradi

merasa kehilangan dan menyayangkan keputusan Wika karena sebelumnya ia telah dipersiapkan untuk menggantikan posisi Pak Nuradi. Sementara itu, rekan-rekannya merasa kehilangan karena bukan hanya kehilangan seorang teman kerja, tetapi juga karena Wika selama ini sering membantu mereka dalam menulis berita. Rasa kehilangan pekerjaan sebagai jurnalis yang sedang dirasakan Wika memiliki hubungan dengan kesedihan, karena pekerjaan jurnalis tersebut merupakan pekerjaan yang dicintainya (Strongman (Savitri & Effendi, 2011:10)).

Cinta

Setiap manusia pasti ingin merasakan cinta dalam hidupnya. Hunadar & Rumiatun (2022:15) menjelaskan bahwa cinta adalah bentuk aktivitas manusia terhadap objek di sekitarnya, yang diwujudkan melalui empati, kasih sayang, pengorbanan diri, dan upaya untuk memenuhi keinginan objek tersebut. Para ahli juga menyatakan bahwa cinta sulit dijelaskan secara tuntas karena berkaitan dengan emosi manusia, bukan logika. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa cinta merupakan respons emosional manusia terhadap seseorang atau sesuatu disekitarnya yang melibatkan rasa empati, kepedulian, kasih sayang, serta pengorbanan diri ketika seseorang sedang mengalami perasaan cinta tersebut.

Rasa cinta dapat menjadi dasar hubungan manusia dengan orang lain. Perasaan tersebut bisa muncul karena rasa senang, rasa memiliki, merasa memiliki sifat yang sama, penampilan fisik yang dianggap baik, serta kekaguman manusia terhadap orang atau sesuatu yang dicintai. Rasa cinta yang dirasakan manusia dapat dibagi menjadi cinta kepada keluarga, kepada teman, dan juga kepada hewan maupun benda. Oleh karena itu, gambaran emosi rasa cinta tersebut akan dibahas dalam penelitian ini, khususnya rasa cinta yang dirasakan para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet. Prasetyo bertemu dengan Wika sekitar lima tahun yang lalu ketika Wika melahirkan. Keduanya menjadi sering bertemu ketika Wika mencari berita di rumah sakit. Pada awalnya mereka hanya kenal biasa, namun seiring waktu mereka menjadi teman dekat. Prasetyo juga sering membantu apapun yang dibutuhkan oleh Wika. Namun, kedekatan pertemanan tersebut lama-kelamaan menumbuhkan rasa cinta Prasetyo kepada Wika. Akan tetapi, rasa cinta yang dimiliki Prasetyo kepada Wika mengalami hambatan karena kenyataannya Wika sudah memiliki suami dan anak.

Kapinteran, kaprigelan lan semangate Wika sing gawe kadudut atine Prasetyo. Satemene priya kuwi nduweni pangangen kang ora becik kanggo ngrebut katresnane. Eman Wika isih abot marang anak bojone. (Tulus Setiyadi, 2019:38)
Terjemahan:

Kecerdasan, keterampilan, dan semangat yang dimiliki Wika membuat hati Prasetyo tergetar. Sebenarnya pria itu memiliki niat yang tidak baik untuk merebut cintanya. Sayang, Wika masih berat hati terhadap suami dan anaknya. (Tulus Setiyadi, 2019:38)

Kutipan narasi data di atas menunjukkan bahwa Prasetyo sedang merasakan cinta kepada Wika. Rasa cinta yang dimiliki Prasetyo kepada Wika bukan hanya karena fisik yang dimiliki Wika, tetapi juga karena sifat-sifat yang dimiliki Wika seperti kecerdasan, keterampilan, dan semangatnya yang membuat Prasetyo jatuh cinta. Perasaan cinta yang dirasakan Prasetyo kepada Wika bisa tumbuh perlahan karena adanya interaksi antara Wika dan Prasetyo. Selain itu, karena sudah saling mengenal lama dan keduanya sering bertemu serta saling membantu, hal tersebut juga dapat menumbuhkan rasa cinta yang dimiliki Prasetyo terhadap Wika. Hal ini bisa terjadi karena ketika seseorang merasakan cinta kepada orang lain, ia akan tumbuh rasa empati terhadap orang yang dicintainya sehingga kedua orang tersebut bisa saling terikat. Selain itu, pengamatan yang dilakukan Prasetyo terhadap kepribadian yang dimiliki Wika juga menjadi alasan mengapa ia bisa jatuh cinta kepada perempuan tersebut. Rasa emosi cinta yang sedang dirasakan Prasetyo menurut Strongman (2003:142) merupakan salah satu emosi positif yang dirasakannya.

2. Bagaimana upaya yang dilakukan para tokoh untuk mengatasi emosi dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi

Manusia pasti akan berusaha untuk mengatasi emosi yang dirasa tidak nyaman saat mereka rasakan. Dalam penelitian ini akan menjelaskan bagaimana upaya yang dilakukan para tokoh untuk mengatasi emosi yang mereka rasakan. Strongman menjelaskan bahwa upaya untuk mengatasi emosi dapat dilakukan melalui regulasi emosi, ekspresi emosi, dan penerimaan emosi.

Regulasi emosi

Upaya meredam emosi yang dilakukan manusia dapat disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengontrol emosinya agar sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Chen (dalam Ruby dkk., 2023:2), regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengatur dan mengubah emosinya sendiri maupun emosi orang lain. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mengelola dan mengubah emosi negatif agar tetap tenang ketika menghadapi masalah. Regulasi emosi berkaitan dengan peningkatan, penurunan, dan pemeliharaan emosi negatif maupun positif. Gross (dalam Strongman, 2003:171) menggolongkan regulasi emosi sebagai

sesuatu yang bisa berlangsung secara otomatis maupun terkendali, baik secara sadar maupun tidak sadar. Oleh karena itu, regulasi emosi yang dilakukan manusia bisa terjadi dengan kesadaran penuh maupun tanpa disadari.

Selain itu, salah satu cara manusia melakukan regulasi emosi adalah melalui teknik relaksasi. Relaksasi atau menenangkan diri dapat dilakukan saat seseorang sedang merasakan emosi yang tidak nyaman. Teknik regulasi emosi berupa relaksasi ini dapat berupa menarik napas dalam-dalam, berdiam diri, atau berdoa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini juga akan dijelaskan mengenai gambaran regulasi emosi yang dilakukan oleh para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Pagi itu, ketika Wika baru saja memasuki ruang redaksi Harian Lokal, tiba-tiba terdengar suara yang memanggilnya. Ternyata suara tersebut berasal dari Pak Nuradi, pemimpin redaksinya. Ia diminta oleh atasannya untuk masuk ke ruangannya. Perasaannya terasa tidak nyaman, karena jika menilik dari nada suara Pak Nuradi yang terdengar agak keras, ia merasa ada sesuatu yang tidak baik. Maka dengan perasaan bingung karena tidak tahu alasan dirinya dipanggil, Wika pun masuk ke ruangan tersebut.

Kanggo ngedhem atine sing bingung panyawange nguwasake kahanan ing njero ruwangan. Photo-photo kang cumanthel ing tembok. Buku-buku tinata rapi ing rak uga berkas-berkas kang numpuk ing meja. (Tulus Setiyadi, 2019:2)

Terjemahan:

Untuk menenangkan hatinya yang sedang bingung, Wika mengamati keadaan di dalam ruangan. Foto-foto yang tergantung di dinding, buku-buku yang tersusun rapi di rak, serta berkas-berkas yang menumpuk di meja. (Tulus Setiyadi, 2019:2)

Kutipan diatas menunjukkan bentuk regulasi emosi yang dilakukan oleh Wika. Cara regulasi emosi yang dilakukan Wika terlihat dari bagaimana ia mencoba menguasai keadaan didalam ruangan atasannya untuk menenangkan hatinya. Hal tersebut ia lakukan sebagai upaya untuk mengalihkan perasaan bingung yang muncul setelah dipanggil oleh pimpinannya dengan nada suara agak keras, sesaat setelah ia memasuki kantor redaksi Harian Lokal. Cara tersebut bertujuan agar dirinya tetap tenang meskipun sedang berada dalam tekanan. Tindakan Wika tersebut juga menunjukkan bahwa ia sedang berusaha mengendalikan emosinya agar tidak terpancing. Dalam kondisi bingung karena tiba-tiba dipanggil dengan nada keras tanpa penjelasan yang jelas, melakukan regulasi emosi merupakan pilihan terbaik agar ia dapat mengatur diri dan emosinya sebelum berbicara dengan Pak Nuradi di dalam ruangan tersebut. Tindakan mengatur atau mengelola emosi

yang dilakukan oleh Wika selaras dengan penjelasan Strongman (2003:171) bahwa regulasi emosi melibatkan peningkatan, penurunan, atau pemeliharaan emosi positif atau negatif.

Ekspresi emosi

Emosi yang dirasakan manusia pada umumnya tidak hanya dirasakan, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui percakapan maupun tindakan. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Mashar (2022:36), emosi positif maupun negatif dapat dilihat dari ekspresi yang tampak melalui mimik wajah, gerakan tubuh dan tangan, maupun komunikasi nonverbal (termasuk cara bicara dan nada suara). Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa ekspresi emosi merupakan bentuk usaha seseorang untuk menggambarkan perasaannya sebagai respons alami terhadap suatu peristiwa. Ekspresi emosi dapat diwujudkan melalui tindakan, ekspresi wajah, dan percakapan. Ekspresi emosi memiliki peran penting dalam upaya manusia mengatasi perasaan emosi yang sedang dialami. Selain menggambarkan emosi melalui tindakan, ucapan, dan ekspresi wajah, menyampaikan perasaan secara jujur kepada orang lain juga merupakan salah satu contoh bentuk upaya dalam mengatasi emosi. Tujuan dari ekspresi emosi adalah sebagai sarana untuk mengurangi beban atau masalah yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan emosi tersebut.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dijelaskan ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh para tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Saat ini, Wika sedang berada di kontrakannya bersama anak dan suaminya. Sugiyono yang melihat istrinya tampak gelisah dan termenung, langsung bertanya kepadanya. Ia mengira bahwa istrinya sedang memikirkan gudang yang dulu sempat terbakar. Padahal sebenarnya pikiran Wika akhir-akhir ini sangat kacau. Peristiwa yang terjadi di kantor dan kejadian tentang Mbah Somo terus membebani pikirannya. Sugiyono sebenarnya belum mengetahui kondisi istrinya yang sebenarnya, karena Wika tidak pernah bercerita kepadanya.

Alon-alon Wika banjur nyritaake kedadeyan ing kantor redaksi uga anggone nyrempet Mbah Somo. Saiba kagete Sugiyono dene bojone salawase iki ora nate kandha babar pisan. Batine sedhilih uga bingung dene sing wadon nemoni lelakon kaya ngono. (Tulus Setiyadi, 2019:52)

Terjemahan:

Perlahan-lahan Wika mulai menceritakan kejadian yang terjadi di kantor redaksi serta insiden ketika ia menabrak Mbah Somo. Betapa terkejutnya Sugiyono, karena selama ini istrinya sama sekali tidak pernah bercerita. Ia merasa sedih sekaligus bingung, mengapa istrinya harus menghadapi peristiwa seperti itu. (Tulus Setiyadi, 2019:52)

Kutipan diatas menunjukkan bentuk upaya mengatasi emosi melalui ekspresi emosi yang dilakukan oleh Wika. Wika yang menceritakan kepada suaminya tentang kejadian di

kantor redaksi serta kejadian tentang Mbah Somo merupakan bentuk ekspresi emosi yang ia lakukan. Tindakan Wika yang menceritakan kejadian tersebut merupakan wujud dari usahanya untuk mengungkapkan emosi yang telah lama ia pendam. Keputusan Wika untuk menceritakan masalah kantor dan insiden tersebut kepada suaminya seseorang yang ia percaya juga bertujuan agar dirinya merasa lebih lega dan ringan setelah mengungkapkan masalah itu. Selain itu, ekspresi emosi juga ditunjukkan oleh Sugiyono, suami Wika. Ia tampak terkejut setelah mendengar cerita istrinya, yang menunjukkan bahwa Sugiyono pun sedang mengalami ekspresi emosional sebagai respons terhadap apa yang baru saja diceritakan oleh Wika. Ekspresi emosi yang dilakukan Wika dan Sugiyono menurut Strongman (2003:160) bahwa memahami ekspresi emosi sejak dulu memiliki manfaat penting dalam kehidupan bermasyarakat.

Penerimaan emosi

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi emosi adalah dengan cara menerima emosi tersebut. Dalam menghadapi tekanan psikologis, seseorang tidak hanya bisa mengatasinya dengan menolak perasaan yang muncul, tetapi juga bisa melalui penerimaan terhadap emosi itu sendiri. Penerimaan emosi merupakan bentuk usaha untuk menerima emosi positif maupun negatif. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Sulistyani (2024:29), penerimaan diri adalah kunci dalam mengatur emosi pribadi, yang berkaitan dengan kemampuan untuk menerima diri secara utuh tanpa penilaian atau penghakiman. Dengan demikian, penerimaan emosi dapat dijelaskan sebagai usaha seseorang dalam menerima perasaan emosional yang dirasakannya tanpa memberikan penilaian ataupun penghakiman terhadapnya.

Penerimaan emosi dapat digambarkan melalui kesadaran, pengakuan, dan perasaan atas emosi yang muncul tanpa menolaknya. Salah satu contoh dari penerimaan emosi adalah ketika seseorang berada di kantor dan bertemu dengan orang lain namun ia tidak disapa atau diperhatikan. Lalu, orang tersebut menerima kejadian itu apa adanya dan menerima hal tersebut sebagai bagian dari jalan hidupnya (Strongman, 2003:179). Oleh karena itu, dalam penelitian ini juga akan dibahas gambaran penerimaan emosi yang dilakukan oleh tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi. Siang itu, Wika menerima telepon dari Pak Nuradi, pimpinannya. Pak Nuradi memberitahu Wika bahwa nomor lama miliknya telah disadap orang. Selain itu, ia juga menyampaikan bahwa kantornya semalam dilempar menggunakan bata oleh orang tak dikenal, dan untungnya kejadian tersebut ketahuan. Wika yang mendengar kabar tersebut mulai berpikir apakah kejadian itu berkaitan dengan insiden

gudang miliknya yang terbakar kemarin, karena mengingat dua kejadian tersebut terjadi diwaktu yang berdekatan.

...Umpama wong-wong kuwi arep nyilakani dheweke ora dadi ngapa sing baku aja tumuju marang anak lan wong tuwane. Wika mung bisa pasrah lan ndendonga supaya pangancam kuwi ora terus lumaku. Pangarep-arep supaya polisi cepet bisa ndhudhah perkara kobonge gudhang. (Tulus Setiyadi, 2019:32)

Terjemahan:

...Kalau memang orang-orang itu ingin mencelakainya tidak masalah, yang penting jangan sampai menyangsar ke anak-anak dan orang tuanya. Wika hanya bisa pasrah dan berdoa agar para pelaku teror tidak terus melakukan aksinya. Ia berharap polisi segera bisa mengungkap kasus kebakaran gudang itu. (Tulus Setiyadi, 2019:32)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa bentuk penerimaan emosi dilakukan oleh tokoh Wika. Kutipan tersebut menggambarkan respons emosional yang dirasakan Wika ketika menghadapi situasi traumatis berupa teror yang berkaitan dengan kebakaran gudang. Dalam kondisi seperti itu, tentu muncul emosi seperti sedih, takut, cemas, dan marah. Namun, Wika menghadapi emosi-emosi tersebut dengan cara pasrah dan berdoa. Tindakan Wika ini menunjukkan bagaimana ia menerima emosi yang sedang ia rasakan. Selain itu, sikap Wika yang mengutamakan keselamatan anak-anak dan orang tuanya, seperti dalam kutipan "Kalau memang orang-orang itu ingin mencelakainya tidak masalah, yang penting jangan sampai menyangsar anak-anak dan orang tuanya," menunjukkan bahwa ia lebih memilih keluarganya daripada meluapkan emosinya secara negatif. Pilihan Wika untuk berdoa dan berharap kepada pihak kepolisian agar segera mengusut tuntas kasus kebakaran gudang juga menunjukkan bahwa ia menyalurkan penerimaan emosinya melalui rasa percaya dirinya kepada yang lebih berkuasa. Menurut Strongman (2003:32) bahwa emosi bisa muncul dari sebuah evaluasi terhadap peristiwa. Sehingga cara Wika melakukan penerimaan emosi dalam mengatasi emosi yang sedang dirasakannya tersebut merupakan salah satu cara tepat dalam menerima, mengelola dan mengevaluasi emosinya.

Tabel Tematik

Tokoh	Jenis Emosi	Penyebab Emosi	Bentuk Ekspresi Emosi	Cara Mengatasi Emosi	Rujukan Teori Strongman
Pak Nuradi	Marah	Pegawainya yang salah dalam mengerjakan pekerjaan sehingga kantornya	Membanting benda dan berucap kata-kata yang kasar	Menenangkan diri dan berdamai dengan situasi	Wujud Emosi dan Regulasi Emosi

		kehilangan sponsor dari seseorang			
Wika	Cemas dan Takut	Saat dirinya tiba-tiba dipanggil atasannya tanpa mengetahui alasannya	Langkahnya yang pelan-pelan saat memasuki ruangan atasannya	Menengkan diri dan berdamai dengan keadaan yang sedang dihadapinya sekarang	Wujud Emosi dan Regulasi Emosi
Arif	Bahagia	Bertemu teman sekaligus orang yang disukainya	Ucapan yang diucapkan dirinya	Menerima emosi	Wujud Emosi dan Penerimaan Emosi
Mbah Somo	Sedih	Saat dirinya ditanya oleh Wika tentang keberadaan keluarganya	Menangis	Menenangkan diri dan mengungkapkan rasa yang dirasakannya	Wujud Emosi dan Ekspresi Emosi
Wika	Jijik atau Muak	Melihat tindakan semena-mena dari orang berkuasa	Kata-kata yang diucapkan dirinya	Mengungkapkan rasa yang ia rasakan pada atasannya	Wujud Emosi dan Ekspresi Emosi
Wika	Kehilangan	Kehilangan pekerjaannya sebagai jurnalis	Pikirannya yang bingung	Mengalihkan perasaan yang dirasakannya	Wujud Emosi dan Regulasi Emosi
Prasetyo	Cinta	Rasa kagum pada seseorang	Menjelaskan alasan-alasan yang membuat dirinya jatuh cinta kepada Wika	Menerima emosi	Wujud Emosi dan Penerimaan Emosi

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dijelaskan mengenai emosi tokoh dalam novel Kendhaga Benthet karya Tulus Setiyadi ini menjelaskan bagaimana bentuk wujud emosi yang dialami oleh para tokoh dan bagaimana upaya yang dilakukan oleh para tokoh untuk mengatasi emosi dalam novel tersebut. Penelitian ini menguraikan bentuk-bentuk emosi tokoh yang diklasifikasikan menjadi tujuh jenis, yaitu marah, cemas dan takut, bahagia, sedih, jijik atau muak, kehilangan, dan cinta. Dan juga upaya yang dilakukan oleh para tokoh untuk

mengatasi emosi dibagi menjadi regulasi emosi, ekspresi emosi, dan penerimaan emosi. Emosi yang dirasakan manusia merupakan salah satu aspek dasar yang pasti dimiliki oleh setiap individu. Tokoh-tokoh dalam novel tersebut tentu mengalami berbagai emosi sepanjang hidup mereka. Terkadang emosi yang mereka rasakan bersifat positif, namun tidak jarang pula mereka merasakan emosi negatif. Dan para tokoh juga mengupayakan bagaimana cara agar mereka bisa mengatasi emosi yang dirasakan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan teori dari K.T. Strongman.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, F. P., & Gunawan, I. M. S. (2018). Mengelola Emosi. K-Media.
- Anggraini, W., & Andriyanto, O. D. (2023). Emosi Dalam Novel Kasrimpet Piweling Karya Tulus Setiyadi (Teori Psikologi Allport). *Job: (Jurnal Online Baradha) (E Journal)*, 19(3), 113–130. <Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Baradha>
- Associates, D. C. (2014). Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas. Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Abdurohim, Hedo, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2022). Psikologi Positif. Pt Global Eksekutif Teknologi. <Www.Globaleksekutifteknologi.Co.Id>
- Hunadar, J., & Rumiatun, H. (2022). *Filsafat Cinta Perspektif Ibnu Hazm El-Andalusy*. Rumah Literasi Publishing. <Https://Qolamuna.Id>
- Mashar, R. (2022). Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya. Kencana.
- Mega, E. (2024). Mencari Terang Di Tengah Kesedihan: Cara Mengatasi Rasa Sedih Dan Kehilangan. Cahaya Harapan.
- Minderop, A. (2011). Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, Dan Contoh Kasus. Yayasan Pustaka Obor Indoneisa.
- Ruby, A. C., Kawuryan, F., Ratri, P. M., Sholihah, K. U., Rahma, M. Y., Martha, S. A., & Putra, B. R. H. (2023). *Modul Regulasi Emosi Bagi Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
- Satinem. (2019). *Apresiasi Prosa Fiksi: Teori, Metode, Dan Penerapannya*. Deepublish .
- Savitri, I., & Efendi, S. (2011). *Kenali Emosi*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Setiyadi, T. (2019). *Kendhaga Benthet* (1st Ed.). Cv. Pustaka Ilalang.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology Of Emotions : From Everyday Life To Theory* (5th Ed.). John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex Po19 8sq, England.
- Sulistyani, N. W. (2024). *Emosi Dan Keberhasilan Panduan Psikologi Untuk Para Pebisnis*. Pt Media Penerbit Indonesia.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103–109.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya Nurul, & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Cv Science Techno Direct.