

## **REPRESENTASI KECERDASAN EMOSI TOKOH UTAMA PADA NOVEL HELEN DAN SUKANTA KARYA PIDI BAIQ: TEORI DANIEL GOLEMAN**

**Ersa Wahyu Agustina**

Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
[ersawahyu.22027@mhs.unesa.ac.id](mailto:ersawahyu.22027@mhs.unesa.ac.id)

**Arie Yuanita**

Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
[arieyuanita@unesa.ac.id](mailto:arieyuanita@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecerdasan emosional yang penting untuk dikelola pada kehidupan sehari-hari maupun penggambaran karakter khususnya tokoh utama pada karya sastra. Tujuan penelitian ini adalah merepresentasikan kecerdasan emosional tokoh utama pada novel Helen dan Sukanta karya Pidi Baiq melalui lima aspek menurut teori Daniel Goleman, yakni kesadaran diri, mengelola emosi, motivasi, memahami emosi orang lain (empati), dan keterampilan sosial. Metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologis sastra. Sumber data penelitian menggunakan novel Helen dan Sukanta karya Pidi Baiq tahun 2019, sedangkan teknik pengumpulan data melalui metode baca-catat terhadap kutipan, narasi, dialog maupun monolog yang mencerminkan emosi tokoh. Data yang sudah terkumpul dianalisis dengan mengklasifikasi sesuai lima aspek kecerdasan emosi menurut teori Daniel Goleman. Hasil penelitian menemukan bahwa tokoh utama dalam novel Helen dan Sukanta mampu mempresentasikan kecerdasan emosi dalam berbagai situasi termasuk marah, sedih, senang, maupun bingung. Pada aspek kesadaran diri, tokoh mampu mengenali dan memvalidasi emosi yang dirasakan. Mengelola emosi terlihat dalam usaha tokoh utama dalam menahan gejolak emosi meskipun kerap gagal. Aspek motivasi tampak dari dorongan untuk tetap bertahan dalam hubungan dan menghadapi kesulitan. Empati terwujud dalam kepedulian tokoh terhadap emosi orang lain dan mampu mengenali emosi orang lain berdasarkan sinyal tersembunyi. Keterampilan sosial tampak pada kemampuan untuk membangun hubungan meskipun terhalang budaya dan latar belakang.

**Kata Kunci:** Kecerdasan emosional, emosi, dan Daniel Goleman.

### **Abstract**

*This research is motivated by the importance of emotional intelligence, which needs to be managed both in everyday life and in the portrayal of characters especially the main character in literary works. The purpose of this study is to represent the emotional intelligence of the main character in the novel Helen dan Sukanta by Pidi Baiq through the five aspects proposed by Daniel Goleman: self-awareness, emotional regulation, motivation, empathy, and social skills. The study employs a descriptive qualitative method with a psychological literary approach. The data source is the novel Helen dan Sukanta by Pidi Baiq (2019). Data were collected using the reading and note-taking method, focusing on quotations, narratives, dialogues, and monologues that reflect the character's emotions. The collected data were then analyzed by classifying them according to the five aspects of emotional intelligence based on Daniel Goleman's theory. The results of the study show that the main character in Helen dan Sukanta is able to demonstrate emotional intelligence in various situations, including anger, sadness, happiness, and confusion. In terms of self-awareness, the character can recognize and validate their emotions. Emotional regulation is shown through the main character's efforts to control emotional turmoil, although not always successfully. The aspect of motivation is reflected in the character's determination to maintain relationships and face difficulties. Empathy is evident in the character's concern for others' emotions and the ability to recognize them through subtle cues. Social skills are manifested in the ability to build relationships despite cultural and background differences.*

**Keywords:** Emotional intelligence, emotion, Daniel Goleman.

### **PENDAHULUAN**

Menurut Wellek & Warren (Ratna, 2013) Novel adalah lukisan tatanan kehidupan dan situasi masyarakat

yang berkembang dari generasi ke generasi saat novel ditulis. Di Indonesia, fenomena ini juga tergambar dalam karya sastra, penulis menggambarkan perjalanan emosional tokoh-tokoh dalam menghadapi berbagai

konflik dan gejolak kehidupan. Seperti pada novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq (2019) menjadi salah satu karya yang tokoh utamanya mengalami perjalanan emosional kompleks seperti ketika menghadapi cinta yang terhalang latar belakang dan kehilangan orang yang mereka sayang. Helen dan Sukanta memiliki banyak perbedaan salah satunya adalah Helen yang merupakan keturunan Belanda jatuh cinta kepada Sukanta, pribumi yang bekerja di rumahnya. Meskipun memiliki perbedaan yang sangat besar, Helen dan Sukanta berhasil menciptakan kisah cinta yang sangat indah. Tapi tak lama setelahnya situasi negara sedang tidak baik-baik saja, karena Jepang datang untuk menguasai Indonesia. Helen dan Sukanta harus menghadapi kehilangan secara bertubi-tubi, mulai dari kehilangan satu sama lain karena akibat serangan tentara Jepang mengakibatkan mereka berpisah dan tidak tahu kabar ataupun nasib masing-masing, kehilangan anak yang sedang dikandung, dan kehilangan orang tua.

Novel *Helen dan Sukanta* menawarkan wawasan yang mendalam mengenai gambaran kecerdasan emosi yang berperan pada proses penerimaan dan penyembuhan, didukung narasi dan alur yang disusun oleh Pidi Baiq dengan sangat rapi. Pada novel ini, mengusung lima aspek kecerdasan emosi Daniel Goleman yang berupa sadar akan emosi diri sendiri (*self awareness*), mengelola emosi diri sendiri (*self regulation*), memotivasi diri (*motivation*), mengenali emosi orang lain (*empathy*), dan keterampilan dalam berhubungan sosial (*social skills*). Seperti pada teks berikut; “*Pada dasarnya, aku juga tidak tahu secara persis apa yang sebetulnya aku inginkan. Sebetulnya, itu sudah salah dari sejak saat pertama aku merasakan sesuatu seperti itu. Apakah aku ingin terlalu banyak? Apakah aku manja dan banyak menuntut? Harus kujawab: Iya.*” Kutipan tersebut menggambarkan tokoh utama yang menyadari emosi diri sendiri dan mampu mengendalikan emosi yang sedang dirasakan.

Maka dari itu, kecerdasan emosional penting bukan hanya pada karya sastra, melainkan pada kehidupan sehari-hari. Sehubungan dengan hal tersebut, selama beberapa tahun terakhir, perhatian masyarakat terhadap kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) cukup meningkat, baik dalam konteks psikologi maupun sastra. Secara umum, kecerdasan emosi didefinisikan sebagai keterampilan dalam mengenali, mengelola, dan mengerti pengalaman emosional diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan pengambilan keputusan. Setiap individu setidaknya dapat memperoleh kebahagiaan dan kejayaan dalam hidupnya karena kemahirannya dalam kecerdasan emosi bisa dipupuk dan diajarkan kepada siapapun,

terutama kepada anak-anak yang sedang mengalami proses pendewasaan seperti remaja (Binti & Zain, 2015).

Kecerdasan emosional ialah kemampuan emosional yang mencakup kemampuan mengontrol diri sendiri dan ketahanan ketika menghadapi rintangan, menahan dorongan yang hanya sesaat dan tidak cepat merasa puas, mampu mengaturemosi dan suasana hati, mampu mengatur kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir, serta mampu berempati terhadap orang lain (Chintya & Sit, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun, (2021) kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendesak, dengan meningkatnya angka depresi dan kecemasan di kalangan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai emosi dan cara mengelolanya sangat penting, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti kehilangan cinta.

Berdasarkan hasil survei yang diselenggarakan oleh Lembaga Survei Indonesia (LSI) pada tahun 2023, sekitar 60% responden mengaku kesusahan dalam mengelola emosi ketika menghadapi kehilangan, baik itu kehilangan pasangan, anggota keluarga, atau teman. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masyarakat semakin sadar akan pentingnya kecerdasan emosi, banyak yang belum bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kesenjangan ini membuat kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi kecerdasan emosi dapat diterapkan, terutama dalam konteks hubungan romantis.

Alasan memilih topik ini didasari oleh pengamatan terhadap fenomena sosial di sekitar. Banyak individu yang kesulitan mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi kehilangan dan emosi-emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Peneliti percaya bahwa memahami kecerdasan emosi melalui karya sastra, membuat individu dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional dalam hidup. Selain itu, sebagai seorang pembaca dan penggemar sastra, peneliti merasa bahwa karya Pidi Baiq memiliki kedalaman emosional yang dapat memberikan pelajaran berharga tentang kecerdasan emosi.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Goleman (2025), Kecerdasan emosi merupakan kunci utama guna mengenali diri sekaligus memahami individu lain, serta untuk membangun hubungan yang sehat. Melalui penelitian ini, peneliti berusaha mengeksplorasi secara lebih rinci terkait hal tersebut melalui analisis sastra yang mendalam.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang digunakan untuk memberikan dukungan yang lebih luas serta dapat membantu permasalahan yang dibahas. Penelitian pertama merupakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Faizah et al. (2020) yang menyoroti perkembangan emosi tokoh Totto Chan dalam Novel *Madogiwa no Totto Chan*, emosi tokoh dalam konteks

Pendidikan progresif. Dengan hasil tokoh utama memiliki tujuh aspek kecerdasan emosi teori Daniel Goleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan data yang terdapat pada novel *Madogiwa no Totto Chan* berupa kutipan-kutipan kalimat untuk dikaji dan dianalisis. Perbedaan penelitian terletak pada objeknya yang menggunakan novel *Madogiwa no Totto Chan* sedangkan penelitian ini menggunakan novel *Helen dan Sukanta*. Persamaan penelitian terletak pada teori yang menggunakan kecerdasan emosi teori Daniel Goleman.

Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Rohmah et al. (2022) bertujuan untuk mendeskripsikan kecerdasan emosional tokoh Hanum dalam novel *I Am Sarahza* di kehidupan sehari-hari dan menghadapi konflik. Hasil dari penelitian ini membuktikan tokoh utama memiliki 14 bentuk kecerdasan emosi dalam aspek kehidupan sehari-hari dan 20 bentuk kecerdasan emosi dalam menghadapi konflik. Lima aspek utama kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman yang terdapat pada tokoh utama meliputi Mengenali emosi diri (kesedihan, kekecewaan, dan kemarahan Hanum), Mengelola emosi diri (usaha Hanum mengendalikan kemarahan dan menjaga ketenangan pada saat situasi sulit), Memotivasi diri sendiri (ketekunan Hanum dalam menyelesaikan studi dan menghadapi kegagalan program kehamilan), Mengenali emosi orang lain (empati terhadap keluarga dan pasangan), dan Membina hubungan sosial (cara Hanum mengawasi prasangka, komunikasi interpersonal, dan konflik sosial). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologis sastra guna mengeksplorasi kecerdasan emosional. Pengumpulan data menggunakan kutipan dan analisis konten sebagai metode untuk menganalisis data. Perbedaan penelitian terletak pada objeknya yang menggunakan novel *I Am Sarahza* sedangkan penelitian ini menggunakan novel *Helen dan Sukanta*. Persamaan penelitian terletak pada teori yang menggunakan kecerdasan emosi teori Daniel Goleman.

Penelitian ketiga adalah penelitian Hamzah et al. (2024) meneliti kecerdasan emosi tokoh utama yaitu Haji Mihad dalam novel *IMAM* karya Abdullah Hussain, menggunakan teori Daniel Goleman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pentingnya memiliki kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mengambil keputusan dan menghadapi tekanan sosial. Tokoh utama memiliki kecerdasan emosional tinggi terutama dalam manajemen diri, empati, dan kesadaran diri. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan analisis teks untuk mengeksplorasi novel. Penelitian ini menggunakan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman dalam konteks kepemimpinan untuk analisis, dengan metode pengumpulan data pemeriksaan mendalam terhadap

emosional yang kompleks. Perbedaan penelitian terletak pada objeknya yang menggunakan novel *IMAM* sedangkan penelitian ini menggunakan novel *Helen dan Sukanta*. Persamaan penelitian terletak pada teori yang menggunakan kecerdasan emosi teori Daniel Goleman.

Penelitian keempat adalah Nurianti et al. (2024) yang mengidentifikasi kecerdasan emosional dalam tokoh utama novel *Kado Terbaik* dengan lima elemen kecerdasan emosional Daniel Goleman. Tokoh utama menunjukkan rasa empati dengan cara mengenali emosi Khanza dan merespons dengan cara positif. Tokoh utama juga menunjukkan motivasi melalui rasa optimis dalam hal menghasilkan uang meskipun terdapat tantangan. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan psikologis sastra untuk menganalisis novel *Kado Terbaik* karya J.S. Khairin. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu membaca data berulang dan mencatat kutipan, kalimat, dan dialog yang relevan dari novel. Perbedaan penelitian terletak pada objeknya yang menggunakan novel *Kado Terbaik* sedangkan penelitian ini menggunakan novel *Helen dan Sukanta*. Persamaan penelitian terletak pada teori yang menggunakan kecerdasan emosi teori Daniel Goleman.

Penelitian terakhir adalah Lingga Afrili et al. (2024) dengan menggunakan teori psikoanalisis Sigmund Freud menunjukkan bahwa kepribadian Helen dikendalikan oleh dorongan id yang mendorongnya untuk mengejar kesenangan, meski struktur ego dan superego muncul dalam situasi tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan data yang berasal dari novel dan literatur yang relevan untuk memahami dinamika psikologis Helen, pengumpulan data pada penelitian ini dengan membaca dan mencatat dengan cermat pada objek penelitian. Yang membedakan penelitian ini terletak pada teori yang digunakan, yaitu teori psikoanalisis Sigmund Freud sementara penelitian ini sendiri menggunakan teori Daniel Goleman. Persamaan penelitian ini terletak pada objek penelitiannya yang menggunakan novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq.

Persamaan penelitian ini dengan empat penelitian terdahulu terdapat pada penggunaan teori, yakni teori Daniel Goleman untuk menganalisis kecerdasan emosi, sedangkan penelitian yang terakhir persamaannya terletak pada objek penelitian yaitu Novel *Helen dan Sukanta* Karya Pidi Baiq. Letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada objek yang dikaji, keempat penelitian yang sebelumnya menggunakan objek penelitian yang berbeda. Penelitian pertama menggunakan novel *Madogiwa no Totto Chan* karya Tetsuko Kuroyanagi, penelitian kedua menggunakan novel *I Am Sarahza* karya Hanum S.R. dan Rangga A, penelitian ketiga menggunakan novel *IMAM* karya Abdullah Hussain, penelitian keempat menggunakan novel *Kado*



*Terbaik* karya J.S. Khairen, sedangkan pada penelitian terakhir perbedaannya terletak pada teori yang digunakan yaitu teori Sigmund Freud untuk menganalisis struktur kepribadian. Pembaharuan pada penelitian ini adalah mengkaji kecerdasan emosi tokoh utama dalam Novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq menggunakan teori Daniel Goleman untuk menganalisis kecerdasan emosi tokoh utama dalam menghadapi konflik.

## METODE

Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Penelitian kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menganalisis data secara menyeluruh dan interpretatif dalam bentuk kata, kalimat, dan paragraf yang relevan dengan fokus penelitian. Pendekatan psikologi sastra digunakan untuk mengkaji aspek kejiwaan tokoh dalam karya sastra, khususnya berkaitan dengan kecerdasan emosional. Penelitian ini berfokus pada psikologi teks, sehingga cenderung menggunakan pendekatan objektif, yaitu menelaah unsur-unsur psikologis yang terdapat dalam karya sastra tanpa mengaitkannya secara langsung dengan latar belakang pengarang maupun respons pembaca. Objek penelitian ini adalah novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq, dengan fokus kajian pada representasi lima aspek kecerdasan emosional menurut teori Daniel Goleman, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-regulation*), motivasi diri (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*), yang tercermin melalui tema cinta dan kehilangan.

Sumber data penelitian ini adalah novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq yang diterbitkan pada tahun 2019. Data penelitian berupa kutipan teks dalam bentuk kalimat, paragraf, dialog, dan monolog yang mengandung representasi lima aspek kecerdasan emosional tokoh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik simak-catat, yaitu dengan membaca teks novel secara mendalam dan berulang, kemudian mencatat bagian-bagian yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya diklasifikasikan sesuai dengan aspek kecerdasan emosional berdasarkan teori Daniel Goleman dan diberi kode untuk memudahkan analisis.

Tabel 1 Klasifikasi Data pada novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq

No Data	Data	Rumusan masalah				
		1	2	3	4	5
001	Aku hampir tidak bisa mengendalikan senyumku oleh apa yang dikatakannya. (Baiq, 2019:15)	✓				

002	“Dia adalah kekasih yang baik, kamu harus tahu. Saya memiliki hal-hal baik yang langka dengannya. Cinta untuk orang itu adalah sesuatu yang sangat indah dan nyata di dalam diri saya. Penuh petualangan,” katanya dengan suara manis. Mata birunya yang baik menatap foto itu dengan cermat. (Baiq, 2019:19)	✓				
Jumlah						

Keterangan:

1= Mengenal Emosi Diri

2= Mengelola Emosi

3= Memotivasi Diri

4= Mengenal Emosi Orang Lain (empati)

5= Membina Hubungan

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif, yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan kesamaan unsur, menafsirkan makna kutipan, memaparkan hasil analisis secara naratif, dan menarik kesimpulan mengenai representasi kecerdasan emosional tokoh dalam novel tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Mengenal Emosi Diri

Aspek mengenali emosi diri (*self-awareness*) merupakan salah satu komponen utama kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, memahami, dan menamai emosi yang sedang dialami, baik emosi positif maupun negatif. Dalam novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq, aspek ini direpresentasikan secara kuat melalui tokoh Helen, khususnya dalam pengalaman cinta, kehilangan, dan pergulatan batin yang menyertainya. Kesadaran emosi Helen tidak muncul secara linier, melainkan berkembang secara bertahap seiring peristiwa hidup yang dialaminya.

Kesadaran emosi diri pertama-tama tampak melalui kemampuan Helen mengenali kesedihan yang muncul dari kenangan masa lalu. Hal tersebut tergambar dalam pernyataan berikut:

Data 1

“Kadang-kadang, saya suka sedih dan sedikit menangis. Memandangnya, membuat ingatan saya tentang masa lalu langsung ... apa, ya? Bagaimana mengatakannya?” (Baiq, 2019:19)

Kutipan ini menunjukkan bahwa Helen tidak menolak kesedihan, melainkan mengakuinya secara sadar. Tindakan menangis menjadi bentuk validasi emosi, yang menandakan bahwa tokoh memiliki kepekaan terhadap kondisi batinnya. Kesulitan Helen dalam menemukan kata

yang tepat untuk menjelaskan perasaannya justru memperlihatkan kedalaman kesadaran emosi, karena ia menyadari kompleksitas emosi yang sedang dialami.

Kesadaran emosi diri Helen juga tampak ketika ia mengenali perasaan cinta dan kebahagiaan yang muncul dalam relasinya dengan pasangan. Hal ini tercermin dalam pengakuannya,

Data 2

“Dia adalah kekasih yang baik, kamu harus tahu. Saya memiliki hal-hal baik yang langka dengannya. Cinta untuk orang itu adalah sesuatu yang sangat indah dan nyata di dalam diri saya. Penuh petualangan,” (Baiq, 2019:19)

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa Helen tidak hanya merasakan cinta, tetapi juga menyadari dan menilai kualitas emosinya secara reflektif. Menurut Goleman, kemampuan mengenali emosi positif seperti cinta dan bahagia merupakan bagian penting dari self-awareness karena membantu individu memahami sumber keterikatan emosionalnya.

Selain emosi bahagia, kesadaran diri Helen juga tampak dalam pengenalan emosi kehilangan. Ketika mengalami perpisahan, Helen menyadari munculnya kehampaan dalam dirinya, sebagaimana terlihat dalam kutipan berikut:

Data 9

“Ketika mereka pergi, aku terus melambaikan tangan, sampai mobil yang membawa Tineke menghilang di tikungan. Itu adalah sebuah perpisahan sederhana, tetapi cukup kuat untuk menempatkan diriku kembali ke latar belakang hidupku yang sunyi. Kepergian Tineke langsung menyisakan kekosongan dan rasa hening.” (Baiq, 2019:64)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa Helen mampu menamai emosinya sebagai kehilangan dan kesunyian. Kesadaran ini penting karena menandakan bahwa tokoh tidak menyangkal rasa sakit emosional, melainkan mengakuinya sebagai bagian dari pengalaman hidup.

Kesadaran emosi Helen semakin kompleks ketika ia menghadapi konflik batin yang melibatkan cinta dan kecemburuan. Hal tersebut terlihat dalam pengakuannya.

Data 29

“Aku menjadi kesal. Aku merasa kecewa. Aku tidak tahu apa yang harus aku lakukan dengan emosiku. Aku tidak tahu harus berbuat apa selain kembali ke rumah, setelah membuang roti mentega yang asalnya akan aku berikan kepada Ukan. Sebetulnya, secara alami, aku sempat bertanya pada diriku sendiri, apa yang salah dengan Ukan? Dia punya hak untuk berkawan dengan siapa pun,

apalagi Ukan hanyalah sahabatku.” (Baiq, 2019:114)

Kutipan ini memperlihatkan bahwa Helen mampu mengenali emosi negatif yang muncul, meskipun belum mampu mengelolanya secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran emosi tidak selalu diikuti oleh kemampuan regulasi, tetapi tetap menjadi indikator penting kecerdasan emosional karena individu menyadari apa yang sedang ia rasakan.

Aspek mengenali emosi diri juga tercermin melalui refleksi diri Helen terhadap perasaan dan keinginannya sendiri. Dalam salah satu bagian, Helen menyatakan,

Data 30

“Pada dasarnya, aku juga tidak tahu secara persis apa yang sebetulnya aku inginkan. Sebetulnya, itu sudah salah dari sejak saat pertama aku merasakan sesuatu seperti itu. Apakah aku ingin terlalu banyak? Apakah aku manja dan banyak menuntut? Harus kujawab: Iya.” (Baiq, 2019:115)

Pernyataan ini menunjukkan proses reflektif yang mendalam, di mana Helen menyadari ambivalensi emosinya sendiri. Kesadaran akan ketidakpastian perasaan ini menandakan bahwa Helen tidak menutup mata terhadap konflik batin, melainkan berusaha memahami kondisi emosionalnya secara jujur.

Puncak kesadaran emosi diri tampak ketika Helen menghadapi kehilangan yang bersifat traumatis. Hal tersebut terlihat dalam pengakuannya terkait keguguran yang dialaminya:

Data 90

“Sepanjang hari, semua jenis pikiran melintas di kepalaku. Aku begitu emosional dan terpukul. Duniaku terasa runtuh di sana. Kemudian, hanya ada kesunyian, bersama sensasi seperti ada yang hilang dari tubuhku. Bagiku, keguguran bukan cuma masalah kehilangan embrio dan kemudian dengan entengnya kita bisa bilang bahwa hidup tetap harus berlanjut setelah itu. Tidak! Keguguran adalah hari berkabung untuk seorang anak yang telah hilang sebelum kita tahu seperti apa dirinya. Keguguran adalah hari berkabung untuk hilangnya seorang anak yang telah kami rencanakan akan hidup bersamanya di masa depan. Dia sudah hilang sekarang ketika betapa aku sangat ingin mengenalnya. Sesuatu yang begitu memilukan sampai di hari ini. Aku merasa lelah dan lemah. Aku tertidur di tangan Johanna disaat dia membelai-belai rambutku dengan rosario di tangan lainnya. Aku ceritakan semua kisahku kepadanya dan air mata di rohnya itu adalah milikku.” (Baiq, 2019: 336)

Kutipan ini menunjukkan bahwa Helen mampu memaknai kehilangan tidak hanya sebagai peristiwa biologis, tetapi sebagai kehilangan emosional yang mendalam. Kesadaran ini menandakan tingkat self-

awareness yang tinggi karena Helen mampu menamai dan memberi makna pada penderitaan yang dialaminya.

Berdasarkan paparan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tokoh Helen dalam novel *Helen dan Sukanta* memiliki kesadaran emosi diri yang kuat dan berkembang secara dinamis. Helen mampu mengenali berbagai spektrum emosi, mulai dari sedih, bahagia, cinta, cemburu, hingga duka mendalam. Kesadaran tersebut hadir dalam bentuk pengakuan emosional, refleksi batin, dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Dengan demikian, aspek mengenali emosi diri dalam novel ini tidak hanya berfungsi sebagai karakterisasi tokoh, tetapi juga menjadi dasar penting dalam memahami kompleksitas relasi cinta dan kehilangan yang dialami oleh tokoh utama.

## 2. Mengelola Emosi

Mengelola emosi (*self-regulation*) menurut Goleman merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosional, menenangkan diri, serta mengurangi dampak emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas agar tidak berkembang menjadi tindakan destruktif. Dalam novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq, kemampuan ini direpresentasikan secara dinamis melalui tokoh Helen yang mengalami konflik emosional intens akibat cinta, perbedaan kelas sosial, dan kehilangan. Pengelolaan emosi Helen tidak selalu berhasil, namun justru memperlihatkan proses psikologis yang realistis dan manusiawi.

Upaya pengelolaan emosi pertama tampak melalui ekspresi kesedihan yang dilepaskan secara langsung. Hal ini terlihat dalam kutipan:

Data 15

“Tadi, dia bilang ke Darsa, katanya sampaikan ke Non Helen, dia mau pulang dulu.” “Mendengar informasi dari Darsa, aku langsung merasa kecewa dan masuk ke kamar dengan membanting pintu, seolah-olah aku tidak akan pernah keluar lagi. Dengan rasa kecewa dan air mata, kuhempaskan diriku di kasur. Tentu saja itu berlebihan, aku tahu, tetapi dulu rasanya seperti itu.” (Baiq, 2019:76)

Tindakan menangis menunjukkan mekanisme pelepasan emosi sebagai respons terhadap kekecewaan. Meskipun disertai tindakan impulsif seperti membanting pintu, kesadaran Helen bahwa reaksinya “berlebihan” mengindikasikan adanya refleksi diri, yang merupakan tahap awal pengelolaan emosi.

Selain pelepasan emosi, Helen juga berupaya mengalihkan kesedihan melalui aktivitas fisik dan perubahan suasana. Dalam kutipan,

Data 16

“Aku menghela napas dan bergegas memakai mantel wol warna biru tuaku, lalu meloncat dari jendela kamar dan lari

dengan muram, melalui jalan belakang, mencari Ukan. Setelah beberapa pencarian, Ukan bisa aku temukan sedang berjalan bersama Wiranta dan Sastra. Aku mulai berjalan lebih lambat, lalu berhenti di tempat yang sedikit lebih jauh darinya.” (Baiq, 2019:77)

Helen memilih keluar rumah untuk mencari Ukan. Tindakan ini menunjukkan strategi pengalihan emosi dengan bergerak dan mencari objek afeksi, sebagaimana dikemukakan Goleman bahwa aktivitas fisik dan perubahan lingkungan dapat menurunkan intensitas kesedihan.

Namun, novel ini juga menampilkan kegagalan Helen dalam mengelola amarah. Hal tersebut tergambar jelas dalam kutipan:

Data 27

“Aku benar-benar seperti kehilangan kendali atas siapa diriku mendengar apa yang dikatakannya. Aku sangat marah kepadanya, kemudian aku benar-benar memukul wajahnya. Semua orang langsung tecengang.” (Baiq, 2019:108)

Data ini menunjukkan bahwa emosi marah yang tidak terkelola mendorong tindakan agresif. Amarah Helen muncul sebagai reaksi terhadap tekanan emosional yang menumpuk, terutama berkaitan dengan relasi cintanya. Kegagalan ini mempertegas pandangan Goleman bahwa amarah merupakan emosi negatif yang paling sulit dikendalikan dan berpotensi merusak hubungan sosial.

Meskipun demikian, Helen juga menunjukkan bentuk pengelolaan emosi yang lebih adaptif melalui penarikan diri dan aktivitas produktif. Dalam kutipan:

Data 31

“Sejak itu, aku sangat kesal dan menjaga jarak dengan Ukan bersama keinginan yang menggebu-gebu untuk menyendiri. Banyak fantasi menyakitkan yang melintas di kepalaku. Anehnya, aku malah menikmati situasinya sehingga aku benar-benar merasa puas seandainya Ukan kecewa dengan sikapku. Selama tiga hari, aku menghabiskan waktu untuk diriku sendiri, bermain biola, dan baca buku. Aku tidak ingin apa pun bersama Ukan dan aku menjadi orang yang tidak akan bisa dihibur oleh siapa pun.” (Baiq, 2019:115)

Helen menyalurkan kemarahan dan kekecewaannya ke dalam kegiatan yang memberi ketenangan. Aktivitas seni dan membaca berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang sehat, karena memungkinkan individu menenangkan diri tanpa melukai orang lain.

Pengelolaan emosi melalui dukungan sosial juga tampak ketika Helen memilih mencari kelekatan



emosional dengan ibunya. Hal ini tercermin dalam kutipan:

Data 25

“Ketika aku akan kembali ke kamar, aku melihat Mama datang. Sepertinya, dia tahu ke mana aku pergi, dan kemudian bermaksud menyusulku. Begitu aku berpapasan dengan Mama, aku memeluk Mama dan entah bagaimana, kemudian aku menangis.” (Baiq, 2019:105)

Pelukan dan tangisan menunjukkan bahwa Helen memanfaatkan relasi afektif sebagai penawar emosi negatif. Dukungan sosial menjadi mekanisme penting dalam menurunkan kesedihan dan kecemasan, karena menghadirkan rasa aman dan diterima.

Aspek pengelolaan emosi Helen berkembang lebih matang ketika ia mampu mengubah sudut pandang terhadap masalah yang dihadapinya. Dalam kutipan:

Data 40

“Tapi, aku sudah tidak bisa lagi menyembunyikan perasaanku kepada Ukan. Ukan sudah tahu semuanya, sehingga suasana dan keadaannya, tentu saja, sudah tidak akan lagi sama. Tapi, yang paling penting dari semuanya, aku hanya ingin tetap ceria bersama Ukan. Pada awalnya, aku tentu memiliki rasa malu untuknya, tetapi itu sudah berlalu. Lagi pula, aku tidak ingin membuat hal itu menjadi yang harus terus-menerus aku pikirkan.” (Baiq, 2019:149)

Helen menunjukkan keberhasilan mengendalikan kecemasan dengan memilih fokus pada emosi positif. Keputusan ini menandakan kemampuan regulasi kognitif, yaitu mengarahkan pikiran agar tidak terjebak dalam kekhawatiran berlebihan.

Pada fase kehilangan yang lebih berat, Helen kembali menggunakan aktivitas dan spiritualitas sebagai strategi pengelolaan emosi. Hal ini tampak dalam kutipan:

Data 67

“Aku mengisi hari-hariku dengan pergi dari rumah ke sekolah dan dari sekolah ke rumah, diselingi oleh dua kali seminggu pergi berenang ke The Centrum di daerah Belitungstraat. Jika ada sisa waktu, aku pergi ke gym dan berolahraga lari di Lapangan Unic. Namun, bagiku, semua itu kulakukan hanya untuk penghiburan semata, hanya sekadar untuk melepaskan diriku dari kekosongan yang melumpuhkan, dan dari kesepian yang tanpa batas. Jika tidak ada kegiatan, aku hanya diam di rumah sepanjang hari, membaca buku, atau membuat masakan bersama Siti. Di hari Minggu, aku pergi ke gereja di daerah Javastraat, pada pukul 6.00 ketika matahari terbit di balik pohon

melalui pagi yang segar.” (Baiq, 2019: 211)

Aktivitas rutin dan ibadah berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis yang membantu Helen bertahan dari rasa hampa akibat kehilangan. Strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi tidak selalu berarti menghilangkan kesedihan, tetapi menjaga agar individu tetap berfungsi secara emosional.

Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi tokoh Helen bersifat fluktuatif. Helen kerap gagal mengendalikan amarah dan kesedihan, tetapi juga menunjukkan berbagai strategi adaptif seperti menangis, mengalihkan diri melalui aktivitas, mencari dukungan sosial, refleksi diri, serta pemaknaan spiritual. Dinamika ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi dalam novel *Helen dan Sukanta* tidak ditampilkan secara ideal, melainkan realistik sebagai proses panjang yang dipengaruhi oleh cinta, konflik sosial, dan pengalaman kehilangan.

### 3. Memotivasi Diri

Memotivasi diri (*motivation*) dalam kerangka kecerdasan emosional menurut Goleman berkaitan dengan kemampuan individu menunda kepuasan, mengelola dorongan emosional, serta mempertahankan optimisme dalam menghadapi kegagalan dan kehilangan. Optimisme dipahami sebagai kecenderungan memandang kegagalan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai kondisi yang masih dapat diperbaiki, sehingga individu tetap memiliki harapan dan orientasi masa depan. Dalam novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq, aspek motivasi diri direpresentasikan melalui tokoh Helen yang berupaya bertahan secara emosional di tengah pengalaman cinta yang terpisah jarak, kehilangan, dan perubahan hidup yang drastis.

Motivasi diri Helen pertama-tama tampak dalam kemampuannya menyesuaikan diri dengan realitas baru setelah berpisah secara fisik dengan Ukan. Hal ini tercermin dalam kutipan:

Data 58

“Ketika aku tiba di Bandung, aku langsung menyadari, aku harus bisa menyesuaikan diriku dengan kenyataan yang baru, di mana aku tidak bisa lagi saling bertemu setiap hari dengan Ukan.” (Baiq, 2019:193)

Kesadaran ini menunjukkan adanya kendali emosional yang memungkinkan Helen mengelola dorongan untuk terus larut dalam kesedihan. Meskipun perpisahan tersebut menyakitkan, Helen tidak menolak kenyataan, melainkan berusaha menata kembali kehidupannya. Sikap ini mencerminkan motivasi intrinsik yang didorong oleh optimisme, yakni keyakinan bahwa hidup tetap dapat dijalani meskipun dalam keterbatasan.

Proses memotivasi diri Helen semakin tampak jelas ketika ia mampu berdamai dengan kehilangan yang dialaminya. Dalam kutipan:

Data 66

“Sementara itu, waktu terus berlalu, setelah banyak usaha yang aku lakukan, akhirnya aku bisa berdamai dengan diriku sendiri. Hidup memang harus terus berlanjut dengan atau tanpa Ukan, meskipun aku terus merasa begitu kehilangan.” (Baiq, 2019:211)

Helen menunjukkan penerimaan emosional yang lahir dari proses panjang. Penerimaan ini tidak berarti hilangnya rasa cinta atau duka, melainkan kemampuan untuk tetap bergerak maju meskipun kehilangan masih membekas. Sikap ini sejalan dengan konsep optimisme menurut Goleman, di mana individu memandang kehilangan sebagai pengalaman pahit yang dapat diatasi, bukan sebagai kegagalan total yang menghentikan kehidupan.

Motivasi diri Helen juga ditopang oleh dimensi spiritual yang memperkuat ketahanan emosionalnya. Kesadaran spiritual memberikan makna baru terhadap penderitaan yang dialami Helen. Rasa syukur yang muncul di tengah situasi sulit menunjukkan bahwa Helen mampu mengalihkan fokus dari kehilangan menuju penguatan batin. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber motivasi internal yang menumbuhkan harapan dan membantu Helen menjaga stabilitas emosional.

Aspek motivasi diri juga tercermin melalui sikap syukur Helen ketika menghadapi kondisi hidup yang serba terbatas di negeri asing. Dalam kutipan:

Data 100

Secara umum, orang-orang yang dipindahkan dari Indonesia ke Belanda menjadi masalah besar di Belanda terutama untuk urusan perumahan. Aku bersyukur atas tunjangan kesejahteraan sosial yang aku dapatkan dari pemerintahan Belanda dan pertolongan berupa rumah penampungan. (Baiq, 2019:358)

Helen menunjukkan kemampuan mempertahankan optimisme meskipun berada dalam situasi pengungsian dan ketidakpastian. Rasa syukur tersebut menjadi strategi psikologis yang membantu Helen tetap memiliki semangat hidup dan tidak terjebak dalam keputusan akibat kehilangan Sukanta dan perubahan lingkungan sosial.

Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi diri tokoh Helen terbangun melalui kemampuan mengelola realitas pahit, menerima kehilangan, serta memelihara optimisme melalui refleksi diri dan spiritualitas. Motivasi diri tidak ditampilkan sebagai kekuatan yang instan, melainkan sebagai proses bertahap yang berkembang seiring pengalaman hidup.

Dengan demikian, aspek motivasi diri dalam novel *Helen dan Sukanta* memperlihatkan bahwa cinta dan kehilangan tidak selalu berujung pada kejatuhan emosional, tetapi dapat menjadi sumber daya psikologis untuk bertahan dan melanjutkan kehidupan secara lebih matang.

#### 4. Mengenali Emosi Orang Lain (Empati)

Empati merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan merespons keadaan emosional orang lain, terutama melalui sinyal nonverbal yang sering kali tidak diungkapkan secara eksplisit. Goleman (2025:133–135) menegaskan bahwa emosi lebih banyak disampaikan melalui ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh dibandingkan melalui kata-kata. Dalam novel *Helen dan Sukanta*, tokoh Helen memperlihatkan kemampuan empati yang konsisten, terutama dalam membaca perasaan tokoh lain melalui isyarat emosional yang halus.

Data 11

“Heet je Ukan?” “tanyaku, kembali memandang wajahnya. Ada kejutan menyala di matanya, saat dia sadar aku mengetahui namanya.” (Baiq, 2019:66)

Data ini menunjukkan kepekaan Helen dalam menangkap reaksi emosional Ukan melalui ekspresi mata. “Kejutan menyala” menjadi penanda nonverbal yang ditafsirkan Helen sebagai keterkejutan sekaligus ketertarikan. Kemampuan membaca ekspresi mata tersebut mencerminkan empati awal, di mana Helen tidak hanya memahami ujaran verbal, tetapi juga perubahan emosi yang muncul secara spontan. Hal ini sejalan dengan konsep empati afektif, yakni kemampuan merasakan keadaan emosional orang lain secara langsung (Goleman, 2025:134).

Data 14

Ukan memandanguku, seperti menyerah pada suara lembut biolaku. Seolah-olah, aku mendengar darahnya bernyanyi juga di keningnya. Dan, aku bisa merasakan ada sesuatu yang menyengat di mata cokelat cerahnya itu. (Baiq, 2019:72)

Penggambaran metaforis ini menunjukkan bahwa Helen tidak hanya melihat tatapan Ukan, tetapi juga “merasakan” emosi yang mengalir di baliknya. Sensitivitas ini menandakan empati yang lebih mendalam karena Helen mampu menangkap respons emosional Ukan tanpa adanya pengakuan verbal. Empati pada tahap ini berfungsi sebagai jembatan emosional yang memperkuat kedekatan batin antartokoh.

Data 18

“Kemudian, Ukan memahami arti dari air mataku sehingga aku merasa tidak perlu mengatakan apaapa. Wajah Ukan seperti berpikir merasa sangat menyesal karena sudah



membuat aku marah, tapi dia bisa menjaga emosinya dengan baik. “Maaf,” katanya, setelah berdiri di depanku. Bibirnya sedikit bergetar. “Tadi mau kembali, dipikir Helen belum selesai!” (Baiq, 2019:78)

Data ini memperlihatkan empati timbal balik. Air mata Helen menjadi sinyal emosional yang langsung dipahami Ukan tanpa penjelasan verbal. Respons Ukan—berupa ekspresi menyesal dan bibir bergetar—menunjukkan bahwa empati berfungsi sebagai alat komunikasi emosional yang lebih kuat daripada bahasa lisan. Situasi ini menegaskan pendapat Goleman (2025:133) bahwa isyarat nonverbal sering kali lebih jujur dalam menyampaikan emosi dibandingkan kata-kata.

Data 26

“Jangan menangis,” “katanya. Sepertinya, Mama mengerti tanpa perlu aku jelaskan lagi apa yang menyebabkan aku menangis.” (Baiq, 2019: 106)

Empati juga tampak dalam relasi keluarga. Mama mampu memahami kesedihan Helen tanpa penjelasan eksplisit. Hal ini menunjukkan empati berbasis kedekatan emosional dan pengalaman bersama. Kepekaan Mama terhadap kondisi batin Helen memperlihatkan bahwa empati berkembang kuat dalam relasi yang dilandasi kasih sayang dan keterikatan jangka panjang.

Data 39

“Itu adalah kejutan untuk Ukan. Itu bukan bercanda, itu penuh keseriusan. Ukan tampak terkesiap oleh emosi yang langsung mengalir di dalam dirinya. Sementara itu, aku diliputi oleh gelombang rasa malu. Wajahku rasanya langsung memerah, tetapi aku memaksakan diri memandangnya, lalu dengan cepat dan singkat, kucium pipi Ukan, dan lari setelah meraih sepatuku, meninggalkan Ukan di bawah air pancuran.” (Baiq, 2019: 146)

Dalam data ini, Helen mampu mengenali perubahan emosi Ukan yang bersifat spontan melalui ekspresi “terkesiap”. Pada saat yang sama, Helen juga menyadari emosi dirinya sendiri. Situasi ini menunjukkan empati kognitif, yaitu kemampuan memahami perasaan orang lain sambil tetap menyadari kondisi emosional diri sendiri. Kesadaran ganda ini penting dalam interaksi sosial yang sehat.

Data 51

“Aku perhatikan bahwa Ukan tampak lelah. Wajahnya diam, matanya kusam, tetapi sangat masuk akal. Kami jatuh di dalam keheningan yang dalam, hanya terdengar suara tonggeret di balik pepohonan.” (Baiq, 2019: 176)

Kelelahan Ukan tidak diungkapkan secara verbal, tetapi Helen mampu menangkapnya melalui bahasa tubuh. Kemampuan membaca ekspresi sederhana seperti mata kusam dan wajah diam menunjukkan kepekaan empatik yang matang. Empati dalam konteks ini memungkinkan Helen memahami kondisi batin Ukan tanpa memerlukan pengakuan langsung.

Berdasarkan keseluruhan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tokoh Helen memiliki kemampuan empati yang kuat dan berlapis, mencakup empati afektif, kognitif, dan reflektif. Helen tidak hanya peka terhadap ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh, tetapi juga mampu memahami emosi tersembunyi yang tidak diungkapkan secara langsung. Dengan demikian, empati menjadi salah satu aspek kecerdasan emosional yang dominan dalam pembentukan karakter Helen dan berperan penting dalam dinamika relasi antartokoh dalam novel *Helen dan Sukanta*.

## 5. Membina Hubungan

Membina hubungan merupakan kemampuan individu dalam mengelola interaksi sosial secara efektif, mencakup kecakapan menjaga keharmonisan, mencegah konflik, membangun kenyamanan emosional, serta menciptakan ikatan yang saling menghargai. Menurut Goleman (2025: 157), keterampilan ini menuntut kepekaan sosial, empati terapan, dan kemampuan menyesuaikan respons emosional sesuai konteks relasi. Dalam novel *Helen dan Sukanta*, aspek membina hubungan tercermin melalui tindakan tokoh utama dalam berbagai situasi sosial, baik yang berhasil maupun yang menunjukkan keterbatasan.

Tokoh Helen memiliki strategi pencegahan konflik, yang dalam perspektif kecerdasan emosional merupakan bentuk pengelolaan relasi secara matang. Helen menunjukkan bahwa membina hubungan tidak selalu dilakukan melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui kehati-hatian dalam representasi sosial. Karakter Ukan juga merupakan pribadi yang mampu menciptakan suasana interaksi yang nyaman. Sikap ramah dan komunikasi yang mengalir alami memperlihatkan kecakapan sosial dalam membangun kedekatan. Relasi yang terjalin tidak semata-mata romantis, tetapi juga berbasis rasa saling dihargai. Dalam konteks ini, cinta dimaknai sebagai keterbukaan emosional yang memungkinkan tumbuhnya kepercayaan dan persahabatan.

Data 19

“Setelah itu, kami berjalan melintasi kebun-kebun teh yang luas, yang hanya dapat diakses dengan cara berjalan kaki, melewati kebun-kebun kopi tua milik pemerintah, menyusuri anak sungai yang licin di antara alang-alang yang tinggi, dan melewati sebuah jembatan yang

dibangun dari bambu. Tetapi aku bisa melewatinya karena dibantu Ukan dengan cara memegang tanganku. Sambil berjalan, Ukan memotong semak-semak dan cabang-cabang pohon kecil dengan menggunakan tangannya untuk membuat kami bisa sampai ke atas bukit yang sepi, seperti sebuah tempat yang jarang dikunjungi manusia, jauh dari budaya dan peradaban. Ukan berjalan dengan sikap memiliki kewaspadaan yang penuh, seolah-olah dia bertanggung jawab atas keinginanmu naik ke bukit yang paling atas.” (Baiq, 2019:79)

Data ini menunjukkan peran Ukan dalam mengorganisasi dan melindungi individu lain dalam situasi bersama. Tindakan memimpin perjalanan, membantu secara fisik, dan memastikan keselamatan mencerminkan keterampilan membina hubungan melalui rasa tanggung jawab. Kepemimpinan Ukan tidak bersifat dominatif, melainkan protektif, sehingga menghadirkan rasa aman secara emosional bagi Helen. Hal ini menegaskan bahwa membina hubungan juga berkaitan dengan kemampuan memberikan rasa aman kepada orang lain.

#### Data 20

“Harus aku katakan, sebelum aku mengenal Ukan, aku hanya memiliki sedikit kemungkinan bisa merasakan kenikmatan lingkungan tempat di mana aku berada. Sekarang, aku telah melihat dunia yang cantik luar biasa, yang telah membuat hidupku menjadi begitu manis, menakutkan. Ukan menyikapi kehidupan dengan cara yang ingin aku lakukan bertahun-tahun yang lalu. Aku mengaguminya terlalu dalam untuk hal itu.” (Baiq, 2019:82)

Data ini memperlihatkan keberhasilan hubungan interpersonal dalam menciptakan pengalaman emosional positif. Kehadiran Ukan membawa perubahan perspektif hidup bagi Helen, yang menandakan hubungan tersebut bersifat suportif dan inspiratif. Dalam kerangka Goleman, hubungan yang sehat memungkinkan individu berkembang secara emosional dan memaknai hidup dengan lebih positif.

#### Data 34

“Aku suka jengkol, putu mayang, bubur laksa, rujak ketimoen, lapis merah, serabi, sekoteng, lempur, ketan panggang.” “Nyonya Brechtje sedikit terperanjat mendengar jawabanku. Tuan Rudolf tertawa, Papa mengernyitkan dahi, sementara Mama menghela napas, seolah-olah ingin membawa aku pergi jauh, karena takut akan ada kata-kata lain yang tidak pantas aku ucapkan. Nyonya Brechtje tersenyum bingung.” (Baiq, 2019:128)

Berbeda dengan data sebelumnya, data ini menunjukkan keterbatasan Helen dalam membaca norma sosial. Kejujuran Helen tidak disesuaikan dengan konteks formal sehingga memunculkan reaksi kaget dan canggung dari lingkungan sekitar. Hal ini mencerminkan kegagalan sementara dalam membina hubungan, karena kurangnya sensitivitas terhadap ekspektasi sosial. Data ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan menahan ekspresi diri demi menjaga keharmonisan relasi.

#### Data 70

“Suaranya dramatis dan terdengar kurang ajar. Ternyata benar, dia orang yang akan mengatakan apa pun yang ingin dia katakan tanpa rasa khawatir dunia akan tersinggung. Aku mengucapkan terima kasih kepadanya karena sudah mengingatkan. Kemudian, dia menatapku dengan mata yang kurang sehat, tapi masih bisa mengangguk. Aku menguap untuk semua hal darinya yang mulai membuat aku bosan.” (Baiq, 2019:255)

Pada data ini, Helen tetap menjaga etika sosial meskipun secara emosional merasa tidak nyaman. Respons sopan yang ditunjukkan mencerminkan upaya mempertahankan hubungan secara minimal. Meskipun empati emosional mulai menurun, Helen masih mampu mengelola perilaku sosial agar tidak menimbulkan konflik terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa membina hubungan tidak selalu didasari ketulusan emosi, tetapi juga pengendalian diri.

#### Data 75

“Hans kemudian mencium kedua pipiku dengan menggumamkan namaku berkali-kali, tapi aku tidak merasakan apa-apa. Demi Tuhan, sama sekali tidak, bahkan tak ada hasrat mendesak, yang seharusnya aku miliki. Meskipun begitu, aku tetap berusaha berpura-pura dengan cara yang hangat untuk menunjukkan seolah-olah aku benar-benar tertarik dengan apa yang dia katakan.” (Baiq, 2019:263)

Data ini menggambarkan relasi yang timpang secara emosional. Hans mengekspresikan afeksi tanpa mempertimbangkan perasaan Helen, sementara Helen mempertahankan hubungan melalui kepura-puraan demi menjaga suasana. Situasi ini menunjukkan bentuk relasi yang tidak sehat secara emosional, namun sekaligus memperlihatkan kecakapan sosial Helen dalam menghindari konflik langsung.

Tokoh Ukan juga menunjukkan puncak keberhasilan membina hubungan. Ukan menunjukkan kepedulian, perlindungan, dan penghargaan terhadap privasi Helen melalui tindakan nyata. Relasi ini dibangun atas dasar empati, tanggung jawab, dan perhatian berkelanjutan. Cinta tidak berhenti pada ekspresi emosional, tetapi

diwujudkan dalam tindakan konkret yang menjaga kenyamanan dan keamanan pasangan.

Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan membina hubungan dalam novel *Helen dan Sukanta* ditampilkan secara dinamis. Tokoh Helen dan Ukan menunjukkan keberhasilan membangun relasi yang suportif, empatik, dan aman secara emosional, meskipun dalam beberapa situasi juga muncul kegagalan membaca norma sosial dan relasi yang tidak seimbang. Dengan demikian, membina hubungan dalam novel ini tidak digambarkan secara ideal, melainkan realistis sebagai proses yang melibatkan kecakapan, kesalahan, dan pertumbuhan emosional.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian Representasi Kecerdasan Emosi Tokoh Helen dan Sukanta Menghadapi “Cinta dan Kehilangan” dalam Novel *Helen dan Sukanta* karya Pidi Baiq melalui lima aspek menurut teori Daniel Goleman, terdapat simpulan sebagai berikut.

Tokoh utama, khususnya Helen yang paling banyak disebutkan pada pembahasan, memperlihatkan sadar akan emosi diri sendiri (kesadaran diri), pengaturan emosi, memotivasi diri, empati serta keterampilan dalam hubungan sosial yang berperan penting dalam membentuk respons emosional terhadap situasi yang penuh dinamika cinta juga kehilangan. Pada aspek kesadaran diri, Helen digambarkan memiliki kemampuan mengenali emosi yang muncul dalam dirinya, baik berupa rasa bahagia saat jatuh cinta maupun kesedihan saat menghadapi kehilangan. Kesadaran membuat Helen mampu memvalidasi perasaan tanpa menyangkalnya, meskipun kerap bergulat untuk mengekspresikannya. Aspek mengelola emosi terlihat ketika tokoh Helen maupun Sukanta mencoba menahan gejala emosional, seperti rasa takut, marah, ataupun kecewa. Meskipun tidak selalu berhasil, usaha tokoh menunjukkan proses belajar dalam mengelola emosinya agar tidak sepenuhnya dikuasai oleh perasaan negatif. Pada aspek motivasi, tokoh Helen menunjukkan dorongan kuat untuk tetap bertahan dalam situasi sulit, baik dalam menjaga hubungan dengan Sukanta maupun menghadapi kenyataan pahit. Motivasi tersebut yang mendorong tokoh terus berusaha mencari makna dari setiap pengalaman emosional, terlebih dalam hal kehilangan. Aspek empati, tercermin dalam sikap tokoh utama Helen maupun Sukanta dalam hal mampu memahami dan merasakan emosi orang lain, baik terhadap pasangan, keluarga, maupun orang disekitar. Empati menunjukkan bahwa kecerdasan emosi tidak hanya untuk mengelola perasaan sendiri, melainkan juga untuk membangun kepedulian sosial. Terakhir adalah aspek keterampilan sosial yang pada tokoh utama digambarkan memiliki kemampuan

untuk menjalin hubungan dengan orang lain, meskipun perbedaan menjadi penghalang. Melalui interaksi yang penuh emosi baik cinta maupun kehilangan, tokoh menunjukkan bahwa komunikasi dan hubungan sosial dapat menjadi sarana untuk menguatkan diri dalam menghadapi rintangan hidup. Hal ini sekaligus menunjukkan relevansi teori Goleman dalam memahami dinamika hubungan manusia yang kompleks.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam kehidupan, terutama ketika seseorang harus menghadapi situasi sulit. Novel *Helen dan Sukanta* menjadi salah satu media sastra yang berhasil menghadirkan representasi mendalam mengenai proses manusia dalam mengelola emosinya, baik secara individu maupun hubungan sosial. Dengan demikian, karya ini tidak hanya menyajikan hiburan, namun juga memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya kecerdasan emosi dalam menghadapi kenyataan hidup.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agung, L., & Gunawan, S. (2018). *Problematika Jatuh Cinta Sebuah Tinjauan Filosofis*.
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi Sastra* (N. R. Hariyati, Ed.). Unesa University Press.
- Ahmadi, A. (2019). *Metode Penelitian Sastra: Perspektif Monodisipliner dan Interdisipliner*. Penerbit Grafiti.
- Anniza Suhendro, G. (2022). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta* (Vol. 15, Issue 2).
- Baiq, P. (2019). *Helen Dan Sukanta* (F. J, Ed.). The Panasdalam Publishing.
- Binti, W. N., & Zain, W. M. (2015). *Kecerdasan Emosi Dalam Novel Remaja*.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. Basic Books.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168. [https://doi.org/10.37680/absorbent\\_mind.v4i1.5358](https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358)
- Dewi, R. P. (2023). *Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme*.
- Faizah, N. L., & Oemiati, S. (2020). *Kecerdasan Emosional Tokoh Totto Chan Dalam Novel Madogiwa No Totto Chan Karya Tetsuko Kuroyanagi Menurut Teori GOLEMAN Sebuah Analisis Psikologi*.
- Faruk. (2020). *Metode Penelitian Sastra Sebuah Perjalanan Awal* (R. Widada, J. Yoniarto, & Haitamy, Eds.). PUSTAKA BELAJAR.
- Goleman Bloomsbury, D. (2025). *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*.



- Hamzah, N., Baharum, H., & Mohd, F. H. (2024). Emotional Analysis of the Leader in the IMAM Novel Based on Daniel Goleman's Theory of Emotional Intelligence. *Perspektif Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 16(2), 88. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.8.2024>
- Karninik, K., Lamusiah, S., & Maryani, S. (2019). Psikologi Tokoh Utama Dalam Novel Dilan, Dia Adalah Dilanku 1991 Karya Pidi Baiq. *Jurnal Ilmiah Telaah*, 4(2), 50. <https://doi.org/10.31764/telaah.v4i2.1228>
- Lembaga Survei Indonesia (LSI). (2023). *Survei Nasional: Persepsi Publik terhadap Pengelolaan Emosi saat Kehilangan*.
- Lingga Afrili, N., Susanto, A., & Nur, T. (2024). *Struktur Kepribadian Tokoh Helen Dalam Novel "Helen Dan Sukanta" Karya Pidi Baiq: Kajian Psikologi Sastra*. 9(1). <https://doi.org/10.36709/bastra.v9i1.367>
- Nurianti, D., & Israhayu, E. S. (2024). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama dalam Novel Kado Terbaik Karya J. S. Khairan Kajian Psikologi Sastra. *Journal of Language and Literature Studies*, 4.
- Ratna, N. K. (2013). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra Dari Strukturalisme hingga Postrukturalisme Perspektif Wanaca Naratif* (D. A. M, Ed.). PUSTAKA PELAJAR.
- Rohmah, B., Suharto, Teguh. V, & Saputro, A. N. (2022). *Kecerdasan Emosi Hanum Dalam Novel "I Am Sarahza" Karya Hanum S.R. Dan Rangga A. I.*
- Vindy, V., Yanika, M. D., & Nugraha, H. (2013). *Hubungan Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dengan Mahasiswa Yang Tidak Mengikuti Organisasi Di Universitas Bunda Mulia*.
- World Health Organization. (2021). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*.
- Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. (2021). Halaman: 38-43 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. In *Jurnal Psikologi Karakter* (Vol. 1, Issue 1). <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>
- Yuda Pratama, A., & Suhaeni, D. T. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Bisnis & Investasi*, 3(2).