

Ekspresi Emosi Tokoh Utama dalam Novel *Eccedentesiast* Karya Ita Kurniawati dan Pemanfaatannya sebagai Bahan Ajar Manajemen Emosi

An'Nisya Amelia Divani¹

Main Sufanti²

¹² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

¹ a310210001@student.ums.ac.id

² ms258@ums.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati, (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi ekspresi emosi tersebut, (3) mengeksplorasi pemanfaatannya sebagai bahan ajar manajemen emosi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa yang sering menghadapi tantangan emosional dalam kehidupan sosial dan akademis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan data berupa kalimat atau paragraf yang ada dalam novel *Eccedentesiast* dan hasil wawancara dengan guru SMP di wilayah Mojolaban. Sumber data terdiri dari data primer yang mencakup kalimat atau paragraf yang ada dalam novel dan wawancara guru, serta data sekunder berupa jurnal nasional dan internasional terkait ekspresi emosi dan manajemen emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, dokumentasi, dan wawancara, sedangkan teknik validasi menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil analisis teks, wawancara, dan referensi ilmiah. Analisis data menggunakan pendekatan heuristik dan hermeneutik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ekspresi emosi tokoh utama dalam novel tidak hanya terbatas pada emosi marah, sedih, takut, bahagia, muak, jijik, dan terkejut, tetapi juga mencerminkan dinamika emosi kompleks seperti konflik batin, yang diekspresikan melalui kombinasi dialog internal, interaksi antartokoh, serta simbolisme gestur tubuh; (2) faktor yang memengaruhi ekspresi emosi meliputi lingkungan sosial yang menekan atau mendukung, pengalaman traumatis atau membahagiakan di masa lalu, stabilitas kesehatan mental, keberadaan atau ketiadaan sistem dukungan sosial, serta benturan antara harapan ideal dan realitas hidup yang dialami tokoh; dan (3) ekspresi emosi tokoh utama dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran manajemen emosi, terutama untuk meningkatkan kesadaran akan emosi diri, kemampuan mengelola stres, mengembangkan empati melalui perspektif tokoh, serta memperkuat keterampilan sosial siswa dalam memahami dan merespons emosi orang lain secara sehat dan konstruktif.

Kata Kunci: *Ekspresi Emosi, Novel Eccedentesiast, dan Manajemen Emosi.*

Pendahuluan

Novel adalah karya sastra fiksi yang ditulis dalam bentuk prosa panjang dan berfungsi untuk menceritakan serangkaian peristiwa yang terjadi pada kehidupan para tokoh utama. Novel memiliki keistimewaan dalam kemampuannya menggabungkan cerita yang mendalam dengan eksplorasi karakter yang kompleks dan detail. Melalui berbagai sudut pandang naratif, penulis dapat membawa pembaca menyelami dunia yang ia ciptakan, menghadirkan nuansa yang kaya dengan latar tempat, waktu, dan budaya (Deliman, Robertson, & Turner, 2024). Penulis dapat menggunakan latar sejarah

atau imajinatif, dan pembaca diajak untuk menelusuri dunia yang baru, berhadapan dengan berbagai konflik, serta memahami perspektif dari berbagai karakter yang hidup dalam cerita (Brush et al., 2022).

Selain sebagai media untuk menyampaikan cerita, novel menjadi sarana bagi penulis untuk menyampaikan gagasan dan pesan yang lebih mendalam. Tema-tema yang diangkat dalam novel dapat bervariasi, mulai dari cinta, persahabatan, keluarga, hingga politik, kemanusiaan, dan pencarian jati diri (Mailani, Nuraeni, Syakila, & Lazuardi, 2022). Penulis menggunakan gaya bahasa yang beragam, seperti simbolisme, ironi, dan metafora, untuk memperkuat makna cerita dan memberi lapisan tambahan pada pemahaman pembaca. Pembaca tidak hanya diajak mengikuti alur cerita, tetapi juga diajak untuk merenung dan merefleksikan pesan-pesan yang terkandung di dalamnya (Yanifah & Damaianti, 2024).

Dari novel, pembaca bisa melihat bagaimana tokoh-tokoh menghadapi berbagai masalah, termasuk emosi yang mereka rasakan. Tokoh adalah pelaku dalam cerita fiksi yang membuat peristiwa berlanjut, atau tokoh dalam karya sastra. Tanpa tokoh, alur tidak akan sampai pada bagian akhir cerita. Tokoh-tokoh dalam cerita memiliki peran yang berbeda. Tokoh yang memiliki peran penting dalam cerita disebut tokoh inti atau tokoh utama, sedangkan tokoh yang hanya muncul untuk melengkapi, melayani, atau mendukung pelaku utama disebut tokoh tambahan atau tokoh pembantu (Zulfika, 2020).

Sejalan dengan hal tersebut, masih terdapat kesenjangan dalam pemanfaatan karya sastra, khususnya novel, sebagai sumber ajar yang berfokus pada aspek emosional karakter. Banyak pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah masih berfokus pada struktur dan unsur intrinsik semata, tanpa mengeksplorasi potensi sastra sebagai media reflektif untuk memahami dan mengelola emosi. Padahal, siswa pada usia remaja sangat rentan mengalami tekanan emosional yang beragam, baik dari lingkungan keluarga, pertemanan, maupun tuntutan akademik. Fenomena ini menunjukkan pentingnya menghadirkan materi ajar yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif. Novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati menjadi sangat relevan untuk dikaji karena menampilkan tokoh utama yang menyembunyikan emosi di balik senyuman. Tokoh ini menunjukkan dinamika emosi yang kompleks, yang bisa menjadi cermin bagi siswa untuk memahami dan mengenali perasaan mereka sendiri. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana ekspresi emosi tokoh utama tersebut ditampilkan, faktor-faktor apa yang memengaruhinya, serta bagaimana ekspresi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar manajemen emosi dalam konteks pembelajaran di sekolah.

Ekman (1992) dalam Haron dan Hashim (2023) berpendapat bahwa ekspresi emosi yang terkait dengan emosi-emosi ini bersifat universal dan dapat dikenali. Ekman mengidentifikasi ekspresi emosi yang bersifat universal, artinya emosi-emosi ini diungkapkan dan dikenali oleh semua manusia. Ekspresi emosi tersebut diantaranya, senang (*happiness*): ekspresi emosi ini biasanya ditandai dengan senyuman, mata yang bersinar, dan otot-otot wajah yang santai, sedih (*sadness*): ekspresi emosi ini melibatkan bibir yang turun, alis yang menyatu ke arah dalam, dan mata yang cenderung menunduk, marah (*anger*): ditandai dengan alis yang menyatu dan menurun, mata yang menyipit, dan bibir yang menegang, takut (*fear*): mata terbuka lebar, mulut terbuka, dan otot emosi yang menegang, menandakan kewaspadaan, jijik (*disgust*): biasanya diekspresikan dengan hidung yang berkerut, bibir yang mengerut, dan ekspresi emosi seperti menolak sesuatu, terkejut (*surprise*): ditandai dengan mata terbuka lebar, mulut yang terbuka, dan alis yang terangkat tinggi.

Ekspresi emosi tokoh utama dalam novel menjadi aspek penting untuk diperhatikan. Meskipun ia tampak tegar dan bahagia di luar, sebenarnya ia menyimpan banyak beban emosional di dalam. Emosi seperti kesedihan, kebahagiaan, marah, dan kecewa terlihat saling bercampur dalam diri tokoh utama. Emosi dalam novel tidak hanya ditampilkan secara langsung, tetapi juga melalui simbol-simbol dan tindakan tokoh (Ferdinand Guhuhuku, 2021).

Dalam konteks pembelajaran, novel bisa dimanfaatkan sebagai bahan ajar dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia dan bimbingan konseling. Salah satu bagian yang bisa dikaji adalah bagaimana tokoh utama mengelola emosinya di hadapan orang lain. Hal ini sangat relevan dengan para siswa, di mana saat ini banyak siswa yang kurang bisa mengontrol emosinya sendiri. Belajar dari tokoh utama, siswa dapat memahami pentingnya kesadaran diri dalam mengelola perasaan dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi interaksi dengan orang lain (Anisah Khoirunnisa, 2024).

Pemanfaatan novel sebagai bahan ajar Bahasa Indonesia dan bimbingan konseling tidak hanya membantu siswa memahami apa itu manajemen emosi, tetapi juga memberikan contoh nyata yang lebih mudah dipahami. Novel memberikan konteks yang konkret mengenai bagaimana emosi bisa memengaruhi perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Siswa dapat mempelajari bagaimana tokoh utama menghadapi ekspresi emosi yang muncul dan bagaimana ini relevan dengan situasi yang mungkin mereka hadapi di kehidupan nyata, seperti di sekolah atau dalam hubungan pribadi (Gimbert, et. al., 2023). Selain itu, novel ini juga membuka ruang diskusi mengenai pentingnya rasa empati terhadap sesama individu. Tokoh utama yang menyembunyikan kesedihannya di balik senyuman mengajarkan pentingnya peka terhadap perasaan orang lain.

Novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati menyajikan struktur naratif yang mendalam dan menyentuh, dengan alur yang secara sistematis mengembangkan karakter, konflik, dan tema cerita. Melalui perjalanan hidup tokoh utama, Canva, dan interaksinya dengan karakter-karakter lain, pembaca diajak untuk merenungkan isu-isu seperti persahabatan, kesedihan, dan penerimaan diri. Setiap bagian dalam novel ini, mulai dari pengenalan hingga koda, terjalin dengan harmonis, menciptakan alur yang penuh emosi dan pemahaman akan makna kehilangan dan ikatan yang tulus. Struktur ini dapat membuat pembaca tidak hanya memahami konflik dan perubahan emosional karakter, tetapi juga mendapatkan refleksi mendalam tentang nilai-nilai yang menguatkan hubungan antarmanusia.

Penelitian dari Murti et al (2019) mengungkapkan bahwa terdapat dua jenis emosi yang dialami oleh para tokoh dalam novel Wulanfadi "Aku, Benci, dan Cinta". Yang mana Anggi dan Alvaro terutama mengalami emosi positif, yang menyebabkan perasaan menyenangkan, seperti cinta, senang, gembira, dan kagum. Di sisi lain, emosi negatif, yang dapat berdampak buruk pada diri sendiri, seperti sedih, marah, benci, dan takut, dialami oleh Alvaro, Tania, Athala, dan Anggi.

Penelitian Zulfika (2020) tentang novel Takhta Nirwana karya Tasaro menunjukkan bahwa dari dua puluh dua tokoh, hanya dua belas yang mengungkapkan emosi, dengan tokoh utama Sannaha (Pitaloka) dan Purandara yang paling kaya emosi, mencakup marah, khawatir, kecewa, gembira, dan cinta. Sebaliknya, tokoh lain seperti Yaksapurusa dan Chandrabhaga kurang menunjukkan ekspresi emosional. Jenis emosi yang sering muncul adalah marah, khawatir, dan tersenyum, yang mencerminkan kompleksitas psikologis para tokoh. Sementara itu, Agus & Henny Sanulita (2019) dalam penelitian mereka tentang novel Setegar Ebony karya Asih Karina menemukan bahwa tokoh utama mampu memahami emosi dan motivasi karakter pembantu secara psikologis, termasuk membaca motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi oleh ide, ego, dan superego, serta

mengenali perasaan pengindraan dan vital pada tokoh pembantu, menunjukkan kompleksitas emosional yang mereka alami.

Ekspresi emosi dalam karya sastra merupakan cerminan dari kondisi psikologis tokoh yang dibangun oleh pengarang. Menurut penelitian oleh Deliman, Robertson, & Turner (2024), pengarang menggunakan pendekatan psikologi untuk membentuk karakter tokoh dan memberikan tanggapan emosional kepada pembaca. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap ekspresi emosi tokoh dapat memberikan wawasan mendalam tentang kondisi psikologis dalam narasi sastra.

Novel sebagai karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif dalam mengajarkan manajemen emosi. Penelitian oleh Tantri (2024) menunjukkan bahwa novel *Rasa* karya Tere Liye dapat digunakan sebagai alternatif bahan ajar teks novel di SMA karena sesuai dengan kriteria pemilihan bahan ajar dan dapat membantu siswa memahami serta mengelola emosi mereka. Demikian pula, penelitian oleh Nabila Nurul Aini (2024) mengenai novel *Bumi dan Lukanya* karya Ann menunjukkan bahwa pemanfaatan novel dalam pembelajaran dapat membantu siswa dalam memahami emosi tokoh dan mengembangkan empati serta keterampilan sosial mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati (2) menganalisis faktor yang mempengaruhi ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati dan (3) menganalisis pemanfaatan ekspresi emosi tokoh utama sebagai bahan ajar manajemen emosi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi ekspresi emosi tersebut, serta mengeksplorasi pemanfaatannya sebagai bahan ajar manajemen emosi. Sumber data penelitian terdiri dari data primer berupa kalimat atau paragraf yang ada dalam novel *Eccedentesiast* dan wawancara dengan guru SMP di wilayah Mojolaban, serta data sekunder berupa jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan ekspresi emosi dan manajemen emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, dokumentasi, dan wawancara mendalam dengan guru untuk memperoleh perspektif tentang penerapan ekspresi emosi dalam pembelajaran. Teknik validasi menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil analisis teks novel dengan temuan dari wawancara dan referensi ilmiah guna memastikan keakuratan data. Analisis data dilakukan dengan pendekatan heuristik dan hermeneutik, yaitu dengan eksplorasi mendalam terhadap ekspresi emosi tokoh utama dalam novel dan menginterpretasi makna ekspresi emosi.

Hasil

Ekspresi Emosi Tokoh Utama dalam Novel

Ekspresi emosi merupakan manifestasi dari perasaan seseorang yang dapat diamati melalui wajah, gestur tubuh, dan intonasi suara. Ekman (1992) dalam Haron dan Hashim (2023) mengidentifikasi enam emosi dasar yang bersifat universal, yaitu senang, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut, yang dapat dikategorikan sebagai emosi positif dan emosi negatif. Ekspresi emosi positif, seperti bahagia, mendorong kesejahteraan psikologis, sedangkan ekspresi emosi negatif, seperti marah atau sedih,

muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil penelitian, ekspresi emosi positif yang ditemukan dalam novel *Eccedentesiast* adalah kebahagiaan, sementara ekspresi emosi negatif yang muncul berupa emosi marah, jijik, muak, takut, dan terkejut.

Ekspresi Emosi Positif **Emosi Bahagia**

Emosi bahagia adalah perasaan positif yang muncul ketika seseorang mengalami kepuasan, kegembiraan, atau keberhasilan. Bahagia bisa dipicu oleh berbagai hal, seperti pencapaian tujuan, momen berharga bersama orang terdekat, atau bahkan hal-hal sederhana (Amrozi, 2019). Dalam novel ini, tergambar emosi bahagia dari tokoh utama dalam kutipan:

Data 1:

"Ilona berhasil tertawa dan itu membuat Canva merasa bahagia. Percayalah, melihat gadis itu tersenyum tipis saja sudah berhasil membuatnya menjadi orang paling bahagia di dunia. Karena kebahagiaan Canva terletak pada orang-orang di sekitarnya".

Perasaan bahagia Canva muncul karena dia memiliki ikatan emosional yang kuat dengan Ilona, dan kebahagiaan orang-orang terdekatnya, seperti Ilona, memberikan makna dan kepuasan dalam hidupnya. Selain itu emosi bahagia juga tergambar dengan interaksi tokoh utama dengan sahabat-sahabatnya menciptakan rasa kedekatan dan kebersamaan, dengan kutipan berikut:

Data 2:

"Canva tertawa geli melihat muka melas sahabat-sahabatnya. Tidak ingin menahan kerinduannya lagi, Canva pun merentangkan tangannya lebar dengan tubuh yang menghadap ke arah mereka semua".

Ekspresi Emosi Negatif **Emosi Marah**

Ketika gejala emosional tidak terkendalikan, orang melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan, atau kekesalannya dengan marah. Davidoff (1999) mendefinisikan marah sebagai suatu ekspresi emosi yang ditandai dengan aktivitas sistem saraf simpatik yang tinggi dan perasaan tidak suka yang sangat kuat akibat adanya kesalahan, baik yang nyata maupun tidak. Serta Spielberger (1998) menyatakan bahwa marah adalah suatu keadaan dengan intensitas yang bervariasi, dari ringan hingga berat, yang biasanya disertai perubahan psikologis dan biologis, seperti peningkatan ritme jantung dan tekanan darah.

Pada novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati terdapat ekspresi emosi marah Canva merasa sangat marah karena tersinggung oleh perkataan yang menyentuh hal pribadi, terutama tentang keluarganya. Amarahnya terlihat dari perubahan sikap dan ketegangan tubuhnya, seperti tangan yang terkepal. Ini menunjukkan bahwa meskipun marah, dia masih berusaha berpikir jernih. Berikut kutipan yang menggambarkan emosi Canva dalam novel *Eccedentesiast*

Data 3:

"Canva yang awalnya masih menatap jenaka ke arah Venus, kini digantikan oleh ekspresi yang benar-benar marah. Kedua tangan laki-laki itu terkepal. Urat di

lehernya pun terlihat menonjol. Canva marah besar. Dia tidak suka jika ada orang yang menghina orang tuanya"

Penanda ekspresi emosi marah yang ditunjukkan Canva adalah "*Kedua tangan laki-laki itu terkepal. Urat di lehernya pun terlihat menonjol*". Hal ini sesuai dengan Endar et al (2024) yang menyatakan bahwa ekspresi fisik seperti mata merah, detak jantung, dan lain-lain adalah contoh reaksi fisik saat marah. Ekspresi emosi marah yang dialami tokoh utama karena merasa tersinggung saat keluarganya dihina. Hal tersebut juga tergambar dalam kutipan:

Data 4:

"Canva mencengkeram kuat ujung wastafel. Mati-matian dia menahan hasrat untuk memukul mulut Venus. Canva tidak ingin mencari keributan dengan guru sekarang."

Emosi marah tokoh utama memuncak ketika seseorang menghina atau meremehkan hal yang dekat dengan hati, seperti keluarga, emosi biasanya menjadi sulit dikendalikan. Mengendalikan emosi saat marah sangat sulit karena perasaan tersinggung dan reaksi fisik, seperti ketegangan dan napas berat, bisa mendominasi. Dalam keadaan marah, pikiran sering kali terdorong untuk membalas, membuat rasionalitas sulit dipertahankan (Fridayanti & Fitriah, 2020). Amarah tokoh utama dalam novel ini muncul karena ia merasa dihina secara tidak adil dan diprovokasi, tetapi di sisi lain, dia berusaha keras untuk menahan diri agar tidak memperburuk situasi.

Emosi Muak

Emosi muak adalah perasaan jenuh atau kesal yang muncul ketika seseorang merasa tidak tahan lagi terhadap suatu situasi, perilaku, atau seseorang. Perasaan muak biasanya muncul ketika batas kesabaran atau toleransi seseorang telah terlampaui (Inbar & Pizarro, 2022). Hal ini tergambar dalam kutipan novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati sebagai berikut:

Data 5:

"Capek," gumam Canva. Tangan kanannya itu meremat kuat ponsel miliknya. "Gue ini anak kalian nggak sih?" Canva berdecih pelan.

"Mana ada orang tua kayak Ridwan sama Nafisha?"

"Mereka bukan orang tua. Tapi sepasang suami istri gila kerja yang nggak sengaja nemuin anak nggak berguna kayak gue."

Ekspresi emosi muak tokoh utama karena Canva merasa muak dan diabaikan, menganggap orang tuanya lebih peduli pada pekerjaan daripada dirinya. Ia merasa tak berharga dan kelelahan, memandang dirinya sebagai anak yang tidak diinginkan. Biasanya, perasaan ini muncul setelah menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan secara berulang-ulang, hingga akhirnya membuat seseorang merasa lelah secara emosional dan ingin melepaskan diri dari situasi tersebut.

Emosi Jijik

Emosi jijik adalah satu ekspresi emosi yang menyatakan perasaan atau reaksi yang timbul ketika seseorang merasa sangat tidak nyaman atau terhina terhadap sesuatu yang dianggap menjijikkan (Murti et al., 2019). Dalam novel ini emosi atau ekspresi jijik ditunjukkan oleh tokoh utama Canva, yang digambarkan dalam kutipan:

Data 6:

"Venus meludah ke samping, membuat Canva bergidik jijik melihatnya. Kakak kelasnya itu memang tidak memiliki adab yang baik. Tingkahnya itu selalu

membuatnya merasa kesal. Venus selalu mencari masalah dengannya entah karena apa”

Dalam kalimat tersebut, ekspresi yang nampak adalah rasa jijik dan kesal yang dialami oleh Canva terhadap perilaku Venus. Canva merasa tidak nyaman dan terganggu dengan tindakan Venus, terutama saat Venus meludah secara sembarangan

Emosi Takut

Emosi takut adalah respons alami seseorang terhadap ancaman, bahaya, atau situasi yang dianggap menakutkan atau mengancam keselamatan, baik fisik maupun psikologis. Perasaan ini biasanya ditandai oleh kecemasan, kegelisahan, dan peningkatan kewaspadaan (Zulfika, 2020). Dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati, emosi takut tergambar dalam kutipan:

Data 7:

“Canva menganggukkan kepalanya. Tidak bisa dipungkiri kalau sejak tadi perasaan takut terus menyelimuti hatinya. Beberapa jam lagi, Dokter Lila akan melakukan operasi kecil pembuatan akses pembuluh darah untuknya”.

Dalam ekspresi emosi takut tersebut, tokoh utama merasa terjebak dalam ketidakpastian dan kekhawatiran akan operasi yang akan dijalani, dan rasa takut ini tidak hanya berkaitan dengan prosedur medis itu sendiri, tetapi juga dengan dampak yang mungkin terjadi setelahnya. Kesadaran akan situasi yang mengancam ini membuat hatinya diliputi kecemasan, menciptakan ketegangan yang terus menghantuinya.

Emosi Sedih

Emosi sedih adalah perasaan yang muncul ketika seseorang mengalami kekecewaan, kehilangan, atau situasi yang menyakitkan. Saat emosi sedih muncul, menangis menjadi salah satu cara alami tubuh untuk melepaskan perasaan tersebut (Melati & Saraswati, 2021). Dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati, emosi sedih tergambar dalam kutipan:

Data 8:

“Canva mengusap matanya yang basah. Ya, dia menangis begitu deras. Dadanya terlalu sesak untuk menahan rasa sakit yang sekarang dia rasakan. Tubuhnya kian melemah. Energinya semakin menipis. Napasnya mulai sulit untuk diajak kerjasama.

Data 9:

“Canva menangis penuh rasa sakit. Napasnya tersengal-sengal karena terlalu banyak bicara di saat kondisinya yang lemah seperti sekarang ini.”

Pada kutipan tersebut, ekspresi emosi sedih yang dialami oleh tokoh utama, Canva, digambarkan dengan sangat mendalam. Tangisan derasnya mencerminkan betapa besar rasa sakit yang ia rasakan, baik secara fisik maupun emosional. Kondisinya yang semakin melemah memperlihatkan bahwa kesedihan yang ia alami tidak hanya meresap secara emosional.

Emosi Terkejut

Emosi terkejut ditandai dengan rasa tidak percaya yang mendalam dan ketidakpastian. Dalam novel ini menggambarkan jantung Canva berdegup kencang, dan pikirannya terasa kosong sejenak. Keterkejutan ini membuatnya merasa cemas, bingung, dan bahkan sedikit takut, karena situasi yang tiba-tiba berubah menjadi serius

dan melibatkan orang terdekatnya (Zulfika, 2020). Kutipan tersebut dalam novel *Eccedentesiast* karya Ita Kurniawati adalah sebagai berikut:

Data 10:

“Canva membulatkan matanya terkejut saat pria seumuran ayahnya itu menyebut kata 'anak' yang Canva yakini ditujukan untuk Venus. Apakah pria itu adalah ayah dari Venus? Mengapa dia berada di sini? Apakah mereka benar-benar tengah membicarakan masalah perjodohan yang Venus katakan tadi?”

Tokoh utama, Canva, terkejut karena dia tidak mengharapkan orang lain, seperti Venus, mengetahui tentang penyakitnya, yang merupakan informasi pribadi dan sensitif. Kejutan ini menciptakan rasa cemas tentang kemungkinan stigma dan beban emosional yang akan dia timbulkan bagi teman-temannya jika mereka juga mengetahui keadaan yang dihadapinya, dengan kutipan:

Data 11:

“Canva tentu kaget mendengar pernyataan Venus. Setelah Zayyan, ternyata ada orang lain lagi yang mengetahui penyakitnya. Apa setelah ini anak-anak Diamond juga akan tahu? Tidak. Itu semua tidak boleh terjadi atau dirinya akan menjadi orang paling merepotkan di dunia”.

Faktor yang Mempengaruhi Ekspresi Emosi Tokoh Utama

Ekspresi emosi individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Amalia (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi ekspresi emosi seseorang, meliputi usia, jenis kelamin, dan budaya. selain itu faktor lain yang dapat memengaruhi ekspresi emosi individu antara lain lingkungan sosial, pengalaman pribadi, kesehatan mental, interaksi sosial, faktor biologi, harapan dan impian, dukungan sosial, serta perubahan dalam hidup.

Setelah menganalisis data yang ada, beberapa faktor yang dapat memengaruhi ekspresi emosi seperti marah, takut, jijik, muak, terkejut, bahagia, dan sedih yang dialami oleh tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi ekspresi emosi. Hubungan positif dengan teman atau keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang kuat, sementara tekanan sosial, konflik, atau hubungan yang buruk dapat memicu ekspresi emosi negatif seperti marah, muak, atau sedih. Dalam novel:

Canva merasa marah ketika keluarganya dihina oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan atau provokasi dari orang-orang di sekitarnya sangat memengaruhi reaksi emosionalnya.

2. Pengalaman Pribadi

Pengalaman hidup, terutama yang melibatkan trauma, kehilangan, atau kegagalan, memainkan peran penting dalam membentuk respons emosional seseorang. Pengalaman masa lalu sering kali menjadi acuan seseorang dalam menafsirkan dan merespons situasi di masa kini.

Dalam novel:

Rasa takut Canva yang muncul ketika bertemu kembali dengan Venus setelah sekian lama, merupakan bentuk respon alami tubuh Canva yang dipengaruhi oleh pembullying yang dilakukan Venus terhadap Canva saat SMP dulu.

3. Kesehatan Mental Dan Stabilitas Emosional

Kondisi mental seseorang memainkan peran penting dalam bagaimana mereka mengekspresikan dan mengelola emosi. Seseorang yang sedang mengalami stres atau kecemasan akan lebih cenderung menunjukkan reaksi emosional yang intens.

Dalam novel:

Canva merasa sedih dan tidak berharga karena merasa diabaikan oleh orang tuanya, yang lebih sibuk dengan pekerjaan daripada memberikan perhatian padanya.

4. Dukungan Sosial

Dukungan dari teman atau keluarga dapat membantu seseorang mengelola emosinya lebih baik dan meningkatkan kebahagiaan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat memperburuk ekspresi emosi negatif.

Dalam novel:

Canva merasa bahagia ketika sahabat-sahabatnya mendukung dan menciptakan lingkungan yang mendukung emosinya.

5. Harapan Dan Impian

Ketidakmampuan untuk mencapai harapan atau impian dapat menimbulkan perasaan kecewa, sedih, atau frustrasi.

Dalam novel:

Canva merasa sedih dan kecewa karena merasa bahwa dirinya tidak dihargai dan diabaikan oleh keluarganya, padahal yang Canva inginkan hanyalah bisa bertemu dan berkumpul bersama ayah dan ibunya.

Ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti pengalaman pribadi dan kesehatan mental dan eksternal, seperti interaksi sosial dan lingkungan. Pengaruh ini menciptakan dinamika emosional yang kompleks, menggambarkan bagaimana individu merespons berbagai tantangan hidup.

Pemanfaatan Ekspresi Emosi Tokoh Utama sebagai Bahan Ajar Manajemen Emosi

Manajemen emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya dengan cara yang sehat dan produktif. Menurut Daniel Goleman (1995), manajemen emosi melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Mengutip dari Gross (2002) langkah-langkah manajemen emosi meliputi pertama, identifikasi dan pengakuan terhadap emosi yang dirasakan; kedua, evaluasi penyebab emosi tersebut; ketiga, pengelolaan emosi dengan cara yang positif, seperti melalui relaksasi atau berbicara dengan orang yang dipercaya; dan keempat, mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih konstruktif. Dalam konteks bahan ajar, manajemen emosi dapat diterapkan dalam pembelajaran untuk membantu siswa mengatasi stres atau kecemasan yang sering muncul dalam proses belajar. Dengan memahami dan mengelola emosi, siswa dapat lebih fokus, termotivasi, dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan sesama, meningkatkan hasil pembelajaran mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai bahan ajar manajemen emosi di lingkungan pendidikan. Tokoh utama, Canva, menghadirkan berbagai dinamika emosional yang kompleks, seperti marah, takut, jijik, muak, sedih, bahagia, dan terkejut. Melalui analisis ini, siswa dapat belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara terhadap beberapa guru SMP di wilayah Mojolaban memperkuat argumen bahwa ekspresi emosi tokoh utama dalam novel *Eccedentesiast* relevan untuk digunakan dalam pembelajaran manajemen emosi.

Guru-guru sepakat bahwa tokoh Canva dalam novel dapat membantu siswa mengenali dan memahami perasaan mereka. Kesadaran diri merupakan salah satu kemampuan untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan serta memahami pengaruhnya terhadap pikiran dan perilaku seseorang. Dalam novel *Eccedentesiast*, tokoh Canva menunjukkan berbagai emosi, seperti marah, sedih, dan takut, yang dapat menjadi bahan ajar untuk membantu siswa mengenali perasaan mereka sendiri.

Data 12:

"Ekspresi emosi Canva yang sering menggambarkan kemarahan atau kesedihan memberikan contoh nyata kepada siswa tentang bagaimana mengenali perasaan mereka sendiri. Hal ini penting untuk membangun kesadaran diri sebagai langkah awal dalam manajemen emosi."

Melalui tokoh Canva, siswa diajarkan untuk mengidentifikasi penyebab emosi mereka, misalnya ketika Canva merasa marah karena keluarganya dihina. Siswa dapat diminta untuk membaca adegan saat Canva marah dan mencatat alasan di balik emosinya. Dilanjutkan dengan diskusi untuk membantu siswa mengidentifikasi emosi serupa yang mungkin mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Lalu guru dapat memberikan panduan tentang cara mengenali sinyal emosi pada tubuh, seperti ketegangan otot atau peningkatan detak jantung, seperti yang dialami Canva.

Para guru menekankan pentingnya contoh konkret seperti tokoh Canva yang mampu menyadari perasaannya, seperti kemarahan terhadap Venus yang menghina keluarganya. Mereka menyebut bahwa adegan ini dapat digunakan untuk mengajarkan kepada siswa bagaimana mengidentifikasi pemicu emosi.

Ekspresi emosi tokoh utama juga dinilai bermanfaat untuk mengajarkan cara mengelola emosi secara positif. Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan respons terhadap situasi tertentu, terutama emosi negatif. Dalam novel ini, Canva beberapa kali berusaha mengontrol emosinya meskipun berada dalam situasi yang memicu kemarahan atau frustrasi.

Data 13:

"Ketika Canva mencoba menahan amarahnya, siswa dapat belajar bahwa mengontrol emosi negatif tidak hanya penting untuk menjaga hubungan sosial, tetapi juga untuk menghindari tindakan yang merugikan."

Menyoroti adegan di mana Canva menahan diri untuk tidak memukul Venus meskipun sangat marah. Salah satu guru menyebut bahwa adegan ini adalah contoh nyata dari pengendalian diri yang relevan dengan kehidupan siswa, seperti saat menghadapi provokasi dari teman.

Pada bahan ajar manajemen emosi, guru dapat meminta siswa menganalisis kutipan dari novel, seperti bagaimana Canva menahan diri untuk tidak memukul Venus, dan mendiskusikan pentingnya mengelola emosi dengan tenang. Siswa akan diajarkan strategi pengendalian emosi, seperti mengambil napas dalam, menghitung hingga sepuluh, atau mencari bantuan pihak ketiga. Dan diskusi kelompok dilakukan untuk membahas bagaimana pengendalian emosi dapat menghindarkan konflik yang lebih besar.

Para guru berpendapat bahwa penggambaran karakter Canva, yang mampu mengidentifikasi dan menyatakan perasaannya secara terbuka, bisa digunakan sebagai

contoh konkret untuk mengajarkan pentingnya kesadaran diri kepada siswa. Dengan menggunakan ekspresi emosi tokoh utama novel ini sebagai bahan ajar, guru dapat mendorong siswa untuk berdiskusi tentang perasaan dan manajemen emosi, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

Pertama kesadaran diri, terlihat dari pengenalan emosi yang dialami oleh tokoh utama, Canva. Canva terlihat jelas melalui kemampuannya mengidentifikasi emosi yang dialaminya, seperti marah, muak, dan sedih. Hal ini penting dalam manajemen emosi, di mana mengenali perasaan adalah langkah pertama untuk mengelolanya. Dalam novel juga, Canva sering kali mencerminkan perasaannya secara terbuka, seperti ketika dia mengungkapkan kemarahan dengan pernyataan, "*Gue nggak bisa terus-terusan sabar.*" Melalui contoh ini, siswa atau pembaca dapat belajar untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan mereka sendiri, yang merupakan langkah awal dalam pengelolaan emosi.

Kedua pengaturan diri, dalam konteks ekspresi emosi Canva terlihat ketika dia menghadapi kemarahannya. Meskipun sering kali mengekspresikan emosi secara negatif, ada momen di mana dia harus belajar untuk mengelola emosi tersebut dengan lebih konstruktif. Misalnya, ketika Farzan berkomentar, "*Lo selalu serius dan ngambil hati semua ucapan kami,*" ini menunjukkan pentingnya mengekspresikan kemarahan secara positif, seperti melalui dialog terbuka, daripada dengan teriakan atau kata-kata kasar. Pembaca dapat mengambil pelajaran tentang bagaimana mengatur emosi dan mengekspresikannya dengan cara yang lebih sehat.

Selanjutnya, dalam menghadapi motivasi, Canva menunjukkan bagaimana tekanan akademis dapat memengaruhi emosinya. Dia dihadapkan pada tantangan yang membuatnya merasa terbebani, tetapi harus belajar untuk mencari dukungan dari teman-temannya. Ketika Farzan mengatakan, "Kalau ada masalah, jangan dipendem sendiri," ini menyoroti pentingnya mencari dukungan sosial untuk meningkatkan motivasi dan ketahanan saat menghadapi kesulitan. Melalui pengalaman ini, pembaca diajak untuk memahami bahwa dukungan dari orang lain dapat membantu mereka tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan. Menurut Allo et.al (2024), dalam manajemen emosi, dorongan untuk tetap positif sangat penting untuk mencapai kesejahteraan emosional.

Keempat, komponen empati tercermin dalam hubungan Canva dengan teman-temannya. Saat dia mengungkapkan rasa kesepian, seperti ketika berkata, "*Gue kangen sama mereka,*" ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya koneksi sosial. Pembaca dapat belajar bahwa mengenali dan memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan yang saling percaya, adalah aspek penting dalam manajemen emosi. Empati memungkinkan individu untuk lebih terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan saat teman-teman mengalami kesulitan.

Dengan demikian, pengalaman emosional yang dialami Canva dalam novel *Eccedentesiast* memberikan wawasan berharga tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam manajemen emosi. Oleh karena itu, menjadikan pengalaman tokoh dalam novel ini sebagai bahan ajar dapat memfasilitasi pembelajaran yang lebih mendalam tentang manajemen emosi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ekspresi emosi tokoh utama dalam novel berperan penting dalam menggambarkan kondisi psikologis dan sosial

tokoh tersebut, yang meliputi emosi marah, sedih, takut, bahagia, muak, jijik, dan terkejut. Ekspresi emosi ini ditampilkan melalui berbagai aspek, seperti dialog, narasi, dan gestur tubuh. Faktor-faktor yang memengaruhi ekspresi emosi tersebut meliputi lingkungan sosial, pengalaman pribadi, kesehatan mental, dukungan sosial, serta harapan dan impian tokoh. Lebih lanjut, pemahaman terhadap ekspresi emosi tokoh utama dapat dimanfaatkan dalam konteks pembelajaran manajemen emosi. Pembelajaran ini berpotensi meningkatkan kesadaran diri, pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial siswa, yang penting dalam perkembangan pribadi dan interaksi sosial mereka.

Daftar Pustaka

- Agus, M., & Henny Sanulita, W. (2019). Kecerdasan Emosi Tokoh Dalam Novel Setegar Ebony Karyaasih Karina. *Research Gate*, 1–8.
- Allo, K. T., Sariawan, Sara, I., & Marampa, E. (2024). Mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di kelas. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 2(2), 423–432.
- Amalia, R. W. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ekspresi Emosi pada Caregiver Penderita Skizofrenia di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Prof Hb Saanin Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Anisah Khoirunnisa, D. H. (2024). Emosi Tokoh Utama dalam Novel Unspoken Words Karya Alicia Lidwina dengan Novel Please Look After Mom Karya Kyung-Sook Shin: Kajian Sastra Banding. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(1), 39–53.
- Brush, K. E., Jones, S. M., Bailey, R., Nelson, B., Raisch, N., & Meland, E. (2022). Social and Emotional Learning: From Conceptualization to Practical Application in a Global Context. *Research Gate*, 43–71. https://doi.org/10.1007/978-3-030-85214-6_3
- Davidoff L Linda. 1999. Psikologi Umum. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Deliman, A., Robertson, M. K., & Turner, R. K. (2024). Combining Social–Emotional Learning Competencies and Contemporary Concerns Picturebooks to Foster Early Literacy Practices: An Interdisciplinary Approach. *The Reading Teacher*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1002/trtr.2357>
- Endar Septian Kusumawardhani, Sigit Haryanto, T. S. (2024). Anger Expressive Used by the Characters in the Chronicles of Narnia Series 1. *Eltin Journal: Journal of English Language Teaching in Indonesia*, 12(1), 111–122.
- Ferdi Guhuhuku. (2021). Analisis Unsur Intrinsik Dalam Novel Pijaki Langit. *E-Journal UNSRAT*, 1–22.
- Fridayanti, F., & Fitriah, E. A. (2020). Mengapa dan Bagaimana Saya Marah? Studi Eksplorasi Mengenai Penyebab dan Pilihan Ekspresi Marah pada Remaja Islam Beretnis Sunda. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1–22. <https://doi.org/10.24854/jpu193>
- Gimbert, B. G., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M., & Molina, C. E. (2023). Social Emotional Learning in Schools: The Importance of Educator Competence. In *Journal of Research on Leadership Education* (Vol. 18). <https://doi.org/10.1177/194277512111014920>
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

- Haron, A. A., & Hashim, A. (2023). Kajian Literatur Kesan Pengembangan Latihan Dalam Talian melalui Integrasi Teori Komunikasi Islam dan Teori Emosi Paul Ekman terhadap Latihan yang Berkesan: Literature Review on the Effects of Online Training Development through the Integration of Islamic Communication Theory and Paul Ekman's Emotion Theory on Effective Training. *Journal of Management and Muamalah*, 13(2), 41-59.
- Inbar, Y., & Pizarro, D. A. (2022). How disgust affects social judgments. *Advances in Experimental Social Psychology*, 65, 109-166. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2021.11.002>
- Mailani, O., Nuraeni, I., Syakila, S. A., & Lazuardi, J. (2022). Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia. *Kampret Journal*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.35335/kampret.v1i1.8>
- Melati, I. K., & Saraswati, E. (2021). Emosi Tokoh Utama Dalam Novel Bara Surat Terakhir Seorang Pengelana Kajian Behaviorisme. *Kode : Jurnal Bahasa*, 10(4). <https://doi.org/10.24114/kjb.v10i4.30771>
- Murti, P. O., Antonius, T. P., & Wartiningih, A. (2019). Emosi Tokoh dalam Novel Aku, Benci, dan Cinta Karya Wulanfadi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8, 1-11. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/35921>
- Nabila, N. A. (2024). Pemanfaatan novel "Bumi dan Lukanya" karya Ann sebagai bahan ajar teks narasi dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di kelas XI SMA. Universitas Pendidikan Indonesia. <https://repository.upi.edu/123660/>
- Spielberger. (1998). Factor Structure of the State Trait Anger Expression Inventory. Florida: Departement of Psychology University of South Florida.
- Tantri, A. D. (2024). Analisis kelayakan novel "Rasa" karya Tere Liye sebagai bahan ajar alternatif teks novel untuk siswa SMA kelas XI. Universitas Ahmad Dahlan. <https://eprints.uad.ac.id/64601/>
- Yanifah, S., & Damaianti, W. (2024). Analisis Tokoh Utama dan Penokohan Dalam Novel Hello Karya Tere Liye. *Asas: Jurnal Sastra*, 13(1), 387-400.
- Zulfika, I. (2020). Analisis Bentuk Ekspresi Emosional Tokoh dalam Novel Takhta Nirwana Karya Tasaro. *Jurnal Konsepsi*, 8(4), 142-149. Retrieved from <https://p3i.my.id/index.php/konsepsi>