

BENTUK EMOSI TOKOH UTAMA NOVEL *ASIH* SEBAGAI MATERI MANAJEMEN EMOSI YOUTUBE

Aina Rahma Sabila; Main Sufanti
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indoensia,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Novel merupakan karya sastra yang menceritakan tokoh seolah berada dalam kehidupan nyata sebagaimana manusia dalam kehidupan nyata yang memiliki emosi. Penelitian ini menganalisis bentuk-bentuk emosi dalam novel *Asih* sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Objek material penelitian ini yaitu bentuk-bentuk emosi dan pemanfaatan bentuk emosi tokoh utama pada novel *Asih* karya Risa Saraswati terhadap bahan ajar pendidikan manajemen emosi bermedia Youtube. Data dalam penelitian ini berupa kata, kalimat, paragraf, yang mengandung bentuk-bentuk emosi dan informasi tentang pemanfaatan dalam novel *Asih* sebagai bahan ajar. Data-data dikumpulkan dengan teknik simak-catat dan diskusi dengan guru dan teman sejawat. Teknik validasi data yang digunakan adalah teknik *Peer Debriefing*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis isi. Hasil penelitian sebagai berikut. (1) bentuk-bentuk emosi dalam novel *Asih* yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif berupa rela, ketertarikan dan rasa ingin, kebahagiaan, kegembiraan, dan senang, serta cinta sayang. Emosi negatif berupa jengkel, takut, kesedihan, depresi, rasa marah, rasa benci, kebimbangan dan rasa bersalah. (2) Bentuk-bentuk emosi tersebut dapat dijadikan sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube yaitu edukasi dalam memahami emosi dalam diri (*problem-focused coping*), mengurangi tekan emosi dengan berfikir positif (*emotion-focused coping*) dan mengurangi mencari dukungan sosial (*seeking social support*).

Kata Kunci: *Emosi, manajemen emosi, YouTube*

Abstract

Novel is a literary work that tells the story of characters as if they were in real life as humans in real life who have emotions. This study analyzes the forms of emotions in the novel *Asih* as a teaching material for emotional management using YouTube media. This study uses a qualitative research method. The material objects of this study are the forms of emotions and the use of the forms of emotions of the main character in the novel *Asih* by Risa Saraswati for teaching materials for emotional management education using YouTube media. The data in this study are in the form of words, sentences, paragraphs, which contain forms of emotions and information about the use of the novel *Asih* as teaching material. The data were collected using the listening-note technique and discussions with teachers and colleagues. The data validation technique used is the Peer Debriefing technique. The data analysis technique used in this study is the content analysis technique. The results of the study are as follows. (1) the forms of emotions in the novel *Asih* are positive emotions and negative emotions. Positive emotions are in the form of willingness, interest and desire, happiness, joy, and pleasure, as well as love and affection. Negative emotions are in the form of irritation, fear, sadness, depression, anger, hatred, doubt and guilt. (2) These forms of emotions can be used as teaching materials for emotional management using YouTube, namely education in understanding emotions within oneself (*problem-focused coping*), reducing emotional stress by thinking positively (*emotion-focused coping*) and reducing the need to seek social support (*seeking social*

support).

Keywords: *Emotions, emotional management, YouTube*

1. PENDAHULUAN

Novel merupakan karya sastra yang melibatkan beberapa peristiwa dengan tokoh, karakter, alur dan tema seolah berada dalam kehidupan nyata. Menurut Simbolon et al. (2024) novel adalah suatu keseluruhan yang bersifat artistik dalam arti bahwa itu melukiskan tokoh, gerak, dan adegan kehidupan nyata dalam alur atau situasi yang agak rumit atau tidak teratur, bahkan seolah-olah mereka benar-benar terjadi. Umumnya, sebuah novel melibatkan pengembangan karakter, konflik, latar, serta tema yang saling berhubungan. Salah satu novel yang didalamnya menggambarkan perasaan yang mendalam adalah novel Asih. Pendekatan psikologi sastra digunakan sebagai bahan pertimbangan antara karya sastra dengan psikologi.

Menurut Wilyah et al. (2021) psikologi sastra menganalisis karya sastra dengan mempertimbangkan relevansi dan peran psikologi. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi pembaca untuk memahami lebih jauh latar belakang emosional, pertikaian internal, dan dorongan yang menjadi dasar tindakan tokoh-tokoh dalam karya tersebut, melalui pilihan kata, simbol, dan gaya penulisan.

Hubungan antara sastra dan psikologi menyiratkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan perubahan psikis pada individu, salah satunya adalah emosi. Menurut Rahman (2023) emosi merupakan elemen dasar dalam kehidupan manusia yang memengaruhi pola pikir, perilaku, serta interaksi kita dengan lingkungan. Orang yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik tentu dapat mengendalikan emosinya dengan baik, mampu mengontrol emosinya, dan mampu menyeimbangkan perasaan negatifnya. Mereka juga dapat mengelola emosinya dengan lebih objektif dan realistis saat memikirkan masalahnya (Heksa Ardana & Pratisti, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Goleman (2024) mengenai *emotional intelligence* menjelaskan bahwa emosi mencakup perasaan dan pikiran yang khas, serta mencerminkan suatu keadaan biologis dan psikologis, disertai dengan berbagai kecenderungan untuk bertindak. Emosi biasanya muncul ketika terjadi perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri sendiri atau sekitar kita itu bentuk emosi positif maupun emosi negatif.

Nadhiroh (2015) mengatakan bahwa emosi dibagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif berupa, rela, lucu, kegembiraan, senang, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kesukaan, cinta sayang, ketertarikan dan emosi negatif berupa tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut, depresi, kesedihan, rasa benci.

Menurut Siahaan (2022) manajemen emosi merupakan tindakan efektif untuk mengelola emosi dan mencegah menetapnya emosi negatif. Pendidikan tentang manajemen emosi sangat penting agar individu dapat memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. (Laili et al., 2024). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana dalam penyebaran pendidikan manajemen emosi dapat meningkatkan minat belajar siswa.

Perkembangan teknologi digital, terutama melalui media sosial seperti YouTube, telah menciptakan peluang baru dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pengajaran manajemen emosi. YouTube adalah platform media sosial yang memungkinkan video dimuat di internet. Dengan menggunakan internet, setiap orang dapat mengakses berbagai video yang disimpan di penyimpanan onlinenya (Puspita et al., 2021). Youtube dinilai sebagai salah satu media yang memiliki potensi luar biasa untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran jarak jauh (Mahendra, 2020).

Novel asih menceritakan mengenai tokoh Asih yang digambarkan sebagai sosok penuh luka batin, penolakan, hingga berubah menjadi sosok mengerikan setelah mati. Novel Asih menggunakan alur campuran. Latar tempat dalam novel Asih berupa desa Sukaraja, Bandung, rumah kerabat majikan si kenalan, etalase toko kelontong seorang keturunan Tionghoa, rumah Ibu Fatimah, rumah keluarga sahabat baik Ibu Fatimah. Latar waktu dalam novel Asih berupa masa lalu, masa kini dan adzan maghrib. Latar suasana buku Asih didominasi oleh perasaan ketakutan, kesedihan, dan tragedi.

Latar belakang sosial dalam novel Asih karya Risa Saraswati menggambarkan sebuah komunitas yang kehidupan sehari-harinya masih sangat dipengaruhi oleh norma-norma tradisional, stigma moral, dan ketidaksetaraan sosial, terutama terhadap perempuan dari kelas bawah. Tema dalam novel "Asih" karya Risa Saraswati adalah keputusan. Novel ini menggunakan sudut pandang orang ketiga serba tahu (third person omniscient). Gaya bahasa dalam novel Risa Saraswati ini cenderung bersifat naratif dan deskriptif. Tone (nada suasana) bergerak antara sedih, misterius, dan menakutkan.

Untuk mendukung penelitian ini digunakan kajian berupa penelitian relevan yang sejenis. Adapun penelitian sejenis mengenai novel Asih telah dilakukan oleh Yaprilsen & Aryani (2022) dan Tanjung (2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yaprilsen & Aryani menjabarkan kepribadian karakter Kasih dalam novel Asih oleh Risa Saraswati berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tanjung menemukan bentuk-bentuk stereotip gender terhadap perempuan dan dampak stereotip gender terhadap perempuan.

Penelitian mengenai bentuk emosi telah dilakukan oleh Ananda (2022), (Jatikumoro, 2016) dan (Anggara et al., 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ananda, Jatikumoro, dan Anggara, ketiga penelitian tersebut menemukan bentuk emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif berupa bangga, takjub, terpesona, puas, hormat, rasa dekat, persahabatan, cinta, bahagia. emosi

negatif berupa cemas, takut, marah, sedih, malu, terkejut dan cemas.

Penelitian mengenai manajemen emosi kesejahteraan karyawan dilakukan oleh Saleem et al. (2024) dan Rahmadanti (2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saleem et al. menunjukkan bahwa perilaku etis para pemimpin memfasilitasi karyawan untuk mengelola emosi mereka, dan pengelolaan emosi yang efektif meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa evaluasi diri inti karyawan bertukar dengan perilaku etis para pemimpin. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh menjelaskan bahwa dengan menguasai pengelolaan emosi, seseorang dapat menghadapi stress dengan cara yang lebih adaptif, menguasai beban mental, serta meningkatkan kesehatan mental.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis (1) bentuk-bentuk emosi dalam novel *Asih* dan (2) pemanfaatan bentuk-bentuk emosi dalam novel *Asih* karya Risa Saraswati sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube. Novel *Asih* diteliti dengan metode psikologi sastra untuk membongkar pertikaian emosional yang dialami karakter, yang kemudian dihubungkan dengan teori manajemen emosi atau kecerdasan emosional. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai materi pengajaran yang berguna, terutama di platform seperti YouTube, sehingga dapat membantu orang terutama generasi muda dalam mengidentifikasi, mengatur, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini menambah wawasan dalam bidang sastra dan psikologi serta penggunaan media digital dalam era globalisasi ini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Objek material penelitian ini yaitu bentuk emosi dan pemanfaatan bentuk emosi tokoh utama pada novel *Asih* karya Risa Saraswati terhadap bahan ajar pendidikan manajemen emosi bermedia Youtube. Data dalam penelitian ini adalah berupa kata, kalimat, paragraf, dan yang mengandung bentuk-bentuk pada novel *Asih* karya Risa Saraswati hasil diskusi teman sejawat dan guru. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik simak catat dan kuesioner. Teknik validasi data yang digunakan adalah teknik *Peer Debriefing*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis isi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Emosi dalam Novel *Asih* Karya Risa Saraswati

Emosi merupakan salah satu yang tidak lepas dari diri manusia. Emosi merupakan kondisi perasaan individu yang tetap dalam beradaptasi dengan sekitarnya demi meraih kesejahteraan dan rasa nyaman bagi dirinya Ahmad, (2022). Menurut Nadhiroh (2015) menjelaskan bahwa emosi dibagi menjadi dua, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, seperti rela, lucu, kegembiraan, senang, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kesukaan, cinta sayang, ketertarikan. Emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang, seperti

tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut, depresi, kesedihan, rasa benci.

Hasil analisis bentuk-bentuk emosi dapat dilihat pada Tabel No. 1 dan Tabel No. 2.

Table No. 1 Bentuk-bentuk emosi positif dalam nove *Asih* karya Risa Saraswati

Kategori Emosi	Bentuk Emosi	Data	Hal	Penjelasan
Emosi Positif	Rela	Sikap rela dan pengorbanan tokoh Asih yang mendahulukan kebutuhan keluarga daripada dirinya sendiri	33	Sikap rela memperlihatkan dedikasi yang tulus untuk keluarga. Perasaan ini menunjukkan bahwa Asih memiliki sifat peduli, yaitu kebutuhan orang lain lebih penting diatas kebutuhan sendiri sebagai wujud cinta
Emosi Positif	Ketertarikan dan rasa ingin tahu	Asih mengumbar mimpinya untuk berpergian ke berbagai tempat	13	Ketertarikan dan rasa ingin tahu Asih terhadap lingkungan sekitarnya.
Emosi Positif	Ketertarikan dan rasa ingin tahu	Asih memperhatikan anak sulung tempat dia bekerja	57	Perhatian Asih terhadap anak majikan menggambarkan rasa tertarik untuk membangun hubungan interpersonal yang hangat.
Emosi Positif	Ketertarikan dan rasa ingin tahu	Hatinya senang ketika mendapat perhatian Mas Angga	91	Perasaan bahagia Asih ketika mendapatkan perhatian dari Mas Angga
Emosi Positif	Kebahagiaan, kegembiraan dan senang	Asih senang merasa dianggap dan dibutuhkan oleh banyak orang	42	Perasaan bahagia Asih ketika dibutuhkan karena hal tersebut bermakna dalam dirinya.
Emosi	Kebahagiaan	Asih suka bermain	10	Rasa gembira Asih ketika

Positif	n, kegembiraan dan senang	dengan anak-anak	0	bermain dengan anak-anak.
Emosi Positif	Kebahagiaan, kegembiraan dan senang	Asih sedang bersenandung senang karena seorang laki-laki bernama karman	11 0- 11 1	Perasaan senang Asih akibat jatuh cinta dan mendapatkan perhatian dari Karman hingga dia bersenandung.
Emosi Positif	Kebahagiaan, kegembiraan dan senang	Asih jatuh cinta dengan karman karena laki-laki itu humoris	11 6	Asih menaruh perasaan pada Karma karena laki-laki itu lucu baginya.

Berdasarkan tabel 1 dapat dinyatakan bahwa bentuk emosi dalam novel *Asih* ini meliputi emosi positif yaitu rela, ketertarikan, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kegembiraan, senang, dan cinta sayang. Emosi positif yang dirasakan oleh karakter Asih mengindikasikan bahwa pada intinya dia memiliki sifat yang hangat, penuh cinta, dan memiliki harapan untuk hidup.

Kesiapan untuk membantu, rasa ingin tahu, serta kebahagiaan yang muncul dalam banyak situasi menunjukkan bahwa Asih adalah pribadi yang mampu mengalami dan menyampaikan emosi positif secara tulus. Perasaan-perasaan tersebut mencerminkan kebutuhan mendasar manusia untuk dicintai, dihargai, dan diterima. Selain itu, variasi emosi positif ini dapat menjadi teladan dalam proses pembelajaran manajemen emosi, khususnya tentang bagaimana seseorang menjaga aspek positif dari diri mereka meskipun sedang berada di tengah tantangan hidup yang sulit.

Tabel No. 2. Bentuk-bentuk emosi negatif novel *Asih* karya Risa Saraswati

Kategori Emosi	Bentuk Emosi	Data	Hasil	Penjelasan
Emosi Negatif	Jengkel	Asih jengkel kepada ayahnya karena menuntutnya untuk segera menikah	32	Perasaan jengkel Asih terhadap ayahnya karena ketidaksesuaian antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan.
Emosi Negatif	takut	Asih takut mendengar suara	12 4	Perasaan Asih yang takut akan suara adzan karena

		adzan karena merasa dihakimi atas kesalahan yang dia perbuat		mengingat kesalahan yang telah dia perbuat
Emosi Negatif	Kesedihan	Asih menyaksikan penderitaan keluarganya akibat keterbatasan ekonomi.	34	Perasaan sedih Asih karena menyaksikan keluarganya yang menderita akibat kondisi sosial dan ekonomi keluarga.
Emosi Negatif	Kesedihan	Cinta Asih bertepuk sebelah tangan	92	Perasaan sedih Asih karena cintanya tidak terbalas
Emosi Negatif	Depresi	Sikap Asih mengakhiri hidupnya	10 0, 11 2, 14 7	Tindakan Asih yang mengakhiri hidupnya mencerminkan kondisi depresi yang berat
Emosi Negatif	Depresi	Asih dilecehkan, dicampakkan dan dibuang oleh seorang laki-laki	10 5- 10 6	Akibat pelecehan dan penolakan Asih mengalami depresi berat dan merasa tidak berguna serta putus asa
Emosi Negatif	Depresi	Asih berfikir, mati adalah solusi	12 0	Pemikiran bahwa mati adalah solusi karena ketidakmampuan tokoh menghadapi tekanan hidup
Emosi Negatif	Depresi	Asih mengurungkan diri	12 1	Sikap Asih mengurung diri sebagai respons terhadap tekanan emosional dan trauma yang dialami
Emosi	Depresi	Asih membenci	14	Rasa benci terhadap diri

Negatif		dirinya sendiri	6	sendiri mencerminkan rendanya harga diri dan self-blame.
Emosi Negatif	Rasa Marah	Asih marah sebagai bentuk perlawanan terhadap stigma dan pandangan sempit masyarakat desa.	31	Rasa marah Asih terhadap pemikiran masyarakat menunjukkan bentuk perlawanan terhadap ketidakadilan sosial dan diskriminasi yang dialaminya.
Emosi Negatif	Rasa Benci	Emosi benci dan penolakan diri Asih karena kejadian yang dialaminya	19	Emosi benci Asih akibat traumatis, yang menyebabkan penolakan terhadap diri dan lingkungan.
Emosi Negatif	Kebimbangan	Asih bimbang ketika dihadapkan dengan pilihan harus pulang kampung atau tidak.	64	Kebimbangan Asih ketika harus memilih pulang kampung atau tidak karena mengalami keputusan akibat peristiwa yang menyimpannya.
Emosi Negatif	Rasa Bersalah	Rasa bersalah pada diri sendiri karena telah mengakhiri diri sendiri	14 7	Perasaan bersalah terhadap diri sendiri akibat tindakan salah yang dialami Asih.
Emosi Negatif	Rasa Bersalah	Rasa bersalah kepada Allah karena telah melakukan kesalahan fatal	14 8	Perasaan bersalah kepada Allah atas pelanggaran agama yang diyakini.

Berdasarkan tabel 2 dapat dinyatakan bahwa bentuk emosi dalam novel Asih ini meliputi emosi negatif berupa jengkel, takut, kesedihan, depresi, rasa marah, ras benci, kebingungan dan rasa bersalah. Emosi negatif yang dirasakan oleh Asih mencerminkan adanya tekanan mental yang rumit akibat faktor-faktor keluarga, sosial, ekonomi dan pengalaman traumatis.

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pada novel Asih bahwa

tokoh utama (Asih/Kasih) mengalami beberapa bentuk emosi yang sangat kompleks, yang dibagi menjadi dua bentuk utama berdasarkan teori dari Nadhiroh yaitu emosi negatif yang lebih mendominasi, dan emosi positif yang menunjukkan sisi emosional dalam momen-momen tertentu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Budiyo (2025), Sa'diyah (2016) dan Maulida et al. (2025). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Budiyo menemukan bentuk emosi yang banyak muncul yaitu emosi cinta, sayang dan setia, sedangkan emosi yang paling sedikit yaitu emosi menghukum diri sendiri. Dalam penelitian Sa'diyah menemukan bentuk-bentuk emosi primer. Sedangkan penelitian Maulida et al. Menemukan bentuk-bentuk emosi negatif.

Meskipun memiliki kesamaan dalam hal bentuk-bentuk emosi, penelitian ini memiliki perbedaan signifikan dengan penelitian terdahulu. Penelitian oleh Safitri & Budiyo lebih menonjolkan emosi positif, sedangkan penelitian ini lebih didominasi oleh emosi negatif. Selanjutnya, jika penelitian Sa'diyah terbatas bentuk emosi primer dan Maulida et al. Hanya fokus pada emosi negatif. penelitian ini berhasil memetakan bagaimana emosi negatif dan positif saling bertautan, sehingga mengungkap sisi kemanusiaan tokoh Asih yang lebih kompleks dan tragis.

Pemanfaatan Bentuk Emosi Menjadi Bahan Ajar Manajemen Emosi Bermedia YouTube

Tuliskan persamaan dalam font Symbol. Jika terdapat beberapa persamaan, beri nomor persamaan. Nomor persamaan seharusnya berurutan, letakkan pada bagian paling kanan, yakni (1), (2), dan seterusnya. Penomoran ditulis dalam tanda kurung dengan menggunakan margin kanan. Apabila dalam satu sistem terdapat dua persamaan atau lebih, baris penomoran disejajarkan dengan persamaan terakhir. Anda direkomendasikan untuk menggunakan *equation editor* untuk membuat sebuah persamaan.

Berdasarkan hasil analisis terhadap novel Asih telah ditemukan bentuk-bentuk emosi positif dan emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi ini dapat dijadikan bahan ajar manajemen emosi. Emosi-emosi tersebut muncul sebagai respons terhadap konflik psikologis dan peristiwa traumatis yang dialami tokoh utama, sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai dinamika emosi manusia.

Rahmadanti (2024) mengatakan bahwa manajemen emosi adalah kemampuan utama yang membantu seseorang untuk mengontrol dan menata respons emosional mereka dengan baik dalam berbagai keadaan hidup. Dalam hal ini mengelola manajemen emosi sangat penting dalam mencapai kesejahteraan mental dan fisik.. Manajemen emosi bertujuan mengembangkan emosi positif dan meminimalisasi emosi negatif (Sufanti & Noviana, 2024).

Dalam mengelola emosi, penting untuk meninjau kembali mekanisme koping yang dimiliki setiap individu Rachmah & Rahmawati (2019) menjelaskan bahwa mekanisme koping merupakan respon yang digunakan untuk mengatasi masalah atau beban yang dapat menimbulkan stres. Menurut Mahardhani et al. (2020) mengatakan terdapat tiga strategi koping yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused*

coping, dan seeking social support.

Ketiga strategi tersebut dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran yang kontekstual dan reflektif. Pemanfaatan media YouTube sebagai bahan ajar menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam pembelajaran manajemen emosi karena menyajikan materi secara audiovisual, naratif, dan mudah diakses. Berdasarkan hasil analisis terhadap pemanfaatan novel Asih karya Risa Saraswati sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube dan didiskusikan oleh guru dan teman sejawat, novel yang mengandung bentuk-bentuk emosi dapat dijadikan sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube.

Hasil bahan ajar yang didiskusikan berdasarkan teori strategi coping dapat dipaparkan sebagai berikut:

a) Bahan Ajar *Problem-focused Coping*

Novel mengandung beberapa emosi tokoh yang dapat dijadikan bahan ajar untuk dapat mengenali emosi dalam diri sendiri dan mencari jalan keluar. Sebagai contoh, tokoh Asih merasa tidak setuju dan tertekan oleh pandangan sang Ayah yang berasumsi bahwa seorang perempuan harus segera menikah agar hidupnya aman, yang menyebabkan rasa jengkel tersebut muncul. Ia percaya bahwa nasihat itu membatasi kemandiriannya dan membatasi keputusan hidup. Emosi ini dapat dijadikan bahan refleksi diri sehingga mampu menyadari emosinya.

Berdasarkan hasil diskusi dengan guru dan teman sejawat pendekatan *problem-focused coping* strategi ini sangat sesuai untuk tujuan pembelajaran yang menekankan pada pengambilan keputusan dan penyelesaian konflik. Strategi ini berfokus pada upaya individu untuk menyelesaikan sumber masalah secara langsung dan aktif. Hal ini mencakup langkah-langkah konkret seperti mengidentifikasi masalah, mencari solusi, membuat perencanaan, hingga mengambil tindakan nyata untuk mengubah situasi yang menekan. Materi ini sangat relevan untuk melatih keterampilan pengambilan keputusan dan penyelesaian konflik. Dengan memecahkan masalah pada akhirnya, individu dapat mengurangi tingkat stres secara efektif.

Contoh bahan ajar *Problem-focused Coping* dengan media youtube dapat dilihat di link https://youtube.com/playlist?list=PLK3_UAqZv5M&si=I1f-Ls0NM32-1-Sk . Di dalam video ini membahas tentang pengertian emosi, manajemen emosi, bentuk-bentuk emosi dan cara mengatasinya. Dalam video emosi dapat diatasi dengan *Problem-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah yang menyebabkan stress. Strategi yang dibahas termasuk menganalisis situasi, mencari solusi, mengakui tanggung jawab, dan mencari dukungan sosial. Video ini juga menekankan pentingnya mengelola waktu dan dukungan sosial dalam mengatasi stres.

Hal ini selaras dengan penelitian oleh Dewi & Wicaksono (2023) yang mengatakan bahwa *Problem-focused coping* adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalah tersebut dengan mencari

solusi, jalan keluar, atau cara untuk mengubah situasi yang menimbulkan stres.

b) Bahan ajar *Emotion-focused Coping*

Novel ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, bahan diskusi, dan bahan refleksi diri untuk memahami emosi dalam diri yang tidak dikelola dengan baik. Melalui tokoh Asih, pembaca melihat bagaimana tekanan finansial, trauma, dan kekurangan dukungan emosional dapat memengaruhi cara seseorang mengelola perasaannya. Ada kecenderungan bagi asih untuk menggunakan strategi pengendalian emosi dengan menyembunyikan kesedihan dan penderitaan namun, pada akhirnya, hal tersebut tidak akan mampu mengatasi konflik batin secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil diskusi dengan guru dan teman sejawat materi mengenai *Emotion-Focused Coping* dalam video dinilai telah sesuai dengan tujuan pembelajaran manajemen emosi karena secara sistematis mengajarkan cara meregulasi diri dan menjaga ketahanan mental (*resilience*). Strategi ini difokuskan pada pengelolaan perasaan dan penenangan "badai" di dalam diri, terutama saat menghadapi situasi sulit yang tidak dapat diubah seperti kegagalan atau kehilangan. Kejelasan materi didukung oleh penjelasan teknik-teknik konkret yang adaptif, seperti meditasi, relaksasi, serta penulisan jurnal, yang membantu individu mengubah cara pandang terhadap masalah agar beban emosional dapat berkurang tanpa harus mengubah situasi eksternal secara langsung

Contoh bahan ajar dan *Emotion-focused Coping* dengan media youtube dapat dilihat di link https://youtube.com/playlist?list=PLK3_UAqZv5M&si=I1f-Ls0NM32-1-Sk . Di dalam video ini membahas tentang pengertian emosi, manajemen emosi, bentuk-bentuk emosi dan cara mengatasinya.. Emosi dapat diatasi dengan menggunakan *Emotion-focused coping*. *Emotion-focused Coping* berfokus pada pengelolaan emosi negatif. Video ini membahas manajemen emosi melalui sastra menggunakan strategi *Emotion focused Coping*. Strategi ini adalah cara mengelola emosi dengan berfokus pada pengaturan perasaan yang muncul akibat suatu masalah, bukan langsung pada penyelesaian masalahnya.

Hal ini selaras dengan penelitian oleh Sari (2019) yang mengatakan bahwa *Emotion-focused Coping* adalah upaya untuk mengurangi perasaan tertekan yang tidak menyenangkan dengan cara tertentu yang berhubungan dengan emosi.

c) Bahan Ajar *Seeking Social Support*

Bentuk-bentuk emosi dalam novel Asih dimulai adanya emosi negatif tokoh. Novel ini dapat dijadikan bahan bacaan, bahan diskusi, dan bahan refleksi yang dapat digunakan untuk mendapatkan nasihat, informasi, atau dukungan emosional.

Misalnya, tokoh Asih digambarkan mengakhiri hidupnya karena seorang anak, dan berakhir tragis dengan penderitaan abadi, ia membenci dirinya sendiri karena telah melakukan hal tersebut. Kejadian ini dapat digunakan sebagai fokus pentingnya mendapatkan dukungan sosial saat mengalami tekanan emosional yang signifikan. Dari sudut pandang mencari dukungan sosial, tragedi yang menimpa Asih

menunjukkan bahwa tidak adanya dukungan sosial dapat mendorong seseorang untuk melakukan pilihan drastis yang berujung fatal.

Berdasarkan hasil diskusi dengan guru dan teman sejawat materi mengenai *Seeking Social Support* dalam video dinilai sangat sesuai dengan tujuan pembelajaran manajemen emosi karena strategi ini berfungsi sebagai jembatan penting yang melibatkan interaksi sosial untuk meringankan beban psikologis. Penjelasan dalam video dianggap efektif karena tidak hanya menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman dan keluarga, tetapi juga memberikan gambaran konkret mengenai kapan dan kepada siapa seseorang harus mencari bantuan. Dengan menonjolkan aspek keterampilan interpersonal dan kecerdasan sosial, materi ini berhasil menunjukkan bahwa mencari dukungan adalah langkah pelengkap yang relevan untuk memperkuat ketahanan emosional individu melalui berbagi cerita dan dukungan psikologis dari orang lain.

Contoh bahan ajar dan *Seeking Sosial Support* dengan media youtube dapat dilihat di link https://youtube.com/playlist?list=PLK3_UAqZv5M&si=I1f-Ls0NM32-1-Sk. Di dalam video ini membahas tentang pengertian emosi, manajemen emosi, bentuk-bentuk emosi dan cara mengatasinya. Emosi tersebut dapat diatasi \menggunakan strategi coping *Seeking Social Support*. Strategi ini merupakan cara mengelola emosi dengan mencari dukungan sosial, seperti bantuan, nasihat, empati, atau penguatan dari orang lain ketika menghadapi masalah atau tekanan emosional.

Hal ini selaras dengan penelitian oleh Menurut Wahyuningtyas et al. (2019) yang mengatakan bahwa *Seeking Social Support* adalah strategi yang ditandai dengan upaya untuk mendapatkan nasihat, informasi, atau dukungan emosional dari orang lain.

Dalam penelitian ini ditemukan tiga strategi coping yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *seeking social support*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2019) dan Pambudhi et al. (2022). Dalam kedua penelitian terdahulu tersebut hanya menemukan dua strategi coping yaitu, *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping*, terdapat perbedaan antara penlitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnriyani dan Pambudhi et al. yang mana tidak menemukan strategi coping berupa *seeking social support*.

4. PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini sebagai berikut. (1) ditemukan bentuk-bentuk emosi dalam novel Asih yaitu emosi positif dan emosi negative. Emosi positif berupa rela, ketertarikan dan rasa ingin tahu, kebahagiaan, kegembiraan, dan senang serta cinta sayang. Dan emosi negatif berupa jengkel, takut, kesedihan, depresi, rasa marah, rasa benci, kebimbangan dan rasa bersalah. 2) bentuk-bentuk emosi tersenut dapat dijadikan sebagai bahan ajar manajemen emosi bermedia youtube yaitu edukasi cara mengatasi masalah dan mencari solusi (*problem-focused coping*), mengurangi tekan emosi dengan berfikir positif (*emotion-focused coping*) dan mencari dukungan sosial (*seeking social support*). Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa novel Asih memiliki relevansi emosional dan sosial yang dapat dijadikan bahan ajar, khususnya dalam materi manajemen emosi.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Guru SMK Negeri 1 Ngawen dan Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Muhammadiyah Surakarta karena telah bersedia meluangkan waktu sebagai responden dalam pengisian kuesioner validasi. Kontribusi dan masukan yang diberikan sangat berharga dalam menguji kelayakan media pembelajaran manajemen emosi berbasis YouTube ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Ananda, F. R. (2022). *Kategorisasi Emosi Tokoh Utama dalam Novel Endless Winter In Korea Karya Rizki De: Kajian Psikologi Sastra*.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Anggara, M., Martono, M., & Sanulita, H. (2015). *Klasifikasi Emosi Tokoh dalam Novel Sang Raja Jin Karya Irving Karchmar*. Tanjungpura University.
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas Problem-Focused Coping dan Emotion-Focused Coping Terhadap Stress Kerja: Kajian Literatur. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 474–480.
- Goleman, D. (2024). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
<https://books.google.co.id/books?id=Jbqveqaaqbaj>
- Heksa Ardana, F., & Pratisti, W. D. (2021). *Manajemen Emosi Panitia Pelaksana Event di Kota Solo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- JATIKUMORO, D. C. (2016). *Bentuk-Bentuk Emosi Tokoh Utama pada Novel Sebelas Patriot Karya Andrea Hirata*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Laili, A. N., Rakhmawati, D., & Joediati, A. P. (2024). Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Semarang. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 80–85.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(1), 60–75

- Mahendra, M. R. (2020). Youtube sebagai Media Pembelajaran. *Vocational Education Of Building Construction, University Of Jakarta, Jakarta*, 7, 1–4.
- Maulida, J., Apriliya, S., & Nuryadin, A. (2025). Analisis Kemampuan Literasi Emosi: Aspek Mengelola Emosi pada Siswa Kelas V SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 387–401.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi: Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53–62.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Puspita, E. D., Lilfitri, I. N., & Widiyatmoko, W. (2021). Integrasi Sumber Belajar Youtube dan Google Classroom untuk Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Geografi Di SMA Negeri 7 Surakarta. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 3(2), 117–127.
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595–608.
- Rahmadanti, S. (2024). Manajemen Emosi Kunci Keseimbangan Psikologis. *Circle Archive*, 1(4).
- Rahman, M. M. M. A. (2023). Emosi Tokoh Utama dalam Novel Segala Yang Diisap Langit Karya Pinto Anugrah Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Sastra Di SMA. *Inovasi Pendidikan*, 10(1).
- Sa'diyah, H. (2016). *Bentuk-Bentuk Emosi Primer dan Interaksi Sosial Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Terhadap Social Kill*. STAIN Ponorogo.
- Safitri, E. D., & Budiyo, S. C. (2025). Analisis Emosi Tokoh dalam Novel Candra Kirana Karya Ajip Rosidi: Kajian Psikologi Sastra. *Pena Literasi*, 8(1), 152–163.
- Saleem, A., Bhutta, M. K. S., Abrar, M., Bari, M. W., & Bashir, M. (2024). Leader's Ethical Behavior: A Precursor To Employees' Well-Being Through Emotions Management. *Acta Psychologica*, 249, 104453. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104453>
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan Antara Emotion Focused Coping dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. *Cognicia*, 7(1).
- Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen Emosi sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1–6.
- Simbolon, M. H., Missriani, M., & Fitriani, Y. (2024). Kajian Sosiologi Sastra dalam Novel

Keluarga Cemara Karya Arswendo Atmowiloto. *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, 14(1), 14–22.

Sufanti, M., & Noviana, S. T. (2024). Penyimpangan Perilaku Tokoh dalam Cerita Pendek Karya Guru dan Potensinya sebagai Bahan Edukasi Manajemen Emosi. *Proceedings Series On Social Sciences & Humanities*, 20, 410–419.

Tanjung, A. B. A. (2021). *Stereotip Gender Terhadap Perempuan dalam Novel Asih Karya Risa Saraswati*. Universitas Sumatera Utara.

Wahyuningtyas, B. S., Rahmawati, I., & Hasanah, N. (2019). Strategi Coping pada Korban Cyberbullying Pengguna Jejaring Sosial Facebook. *JP J. Psikol. Kepribadian*, 1(1), 1–20.

Wilyah, W., Akhir, M., & Ruslan, H. (2021). Analisis Kepribadian Tokoh Dara dalam Novel Brizzle: Cinta Sang Hafizah Karya Ario Muhammad (Psikologi Sastra). *Jurnal Konsepsi*, 10(2), 82–87.

Yaprilsen, M. P., & Aryani, A. (2022). Aspek Psikologi Tokoh Kasih dalam Novel Asih Karya Risa Saraswati. *JPI: Jurnal Pustaka Indonesia*, 2(1), 17–41.

<https://www.siducat.org/index.php/jpi/article/view/379>

UMS LIBRARY
-TERAKREDITASI A-