

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"
28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman
Hal 16-25

Fluktuasi Emosi Tokoh Audrey dalam Novel *Finding Audrey, Aku Audrey* Karya Sophie Kinsella

Lintang Yunisya^{a,1*}, Memet Sudaryanto^{b,2}

^a Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

^b Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

¹ lintang.yunisya@mhs.unsoed.ac.id; ² memet.sudaryanto@unsoed.ac.id

* korespondensi penulis

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan untuk mengetahui emosi-emosi tokoh Audrey yang terdapat dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella. Adapun alasan memilih kajian emosi karena novel tersebut berisi mengenai gangguan kesehatan mental yang dialami tokoh Audrey. Hal ini membuat sosoknya dari awal muncul hingga novel ini berakhir dipenuhi oleh emosi perasaannya yang berubah-ubah. Tujuan dari penelitian ini adalah menginformasikan serta mendeskripsikan emosi apa saja yang dialami oleh tokoh Audrey. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik analisis data menggunakan teori Miles dan Huberman (1992). Validasi data dilakukan melalui triangulasi teori dan sumber data. Berdasarkan analisis data, penelitian ini menghasilkan 104 kutipan data yang menunjukkan emosi tokoh Audrey dengan rincian sebagai berikut: tujuh belas kali merasa takut, dua belas kali merasa marah, dua puluh dua kali merasa senang, enam belas kali merasa panik, dua belas kali merasa sedih, empat belas kali merasa cemas, lima kali merasa lelah, dan enam kali merasa bingung. Emosi tersebut berubah-ubah dan mengalami naik dan turunnya tingkat adrenalin dalam karakter audrey, naik turunnya emosi tersebut disebut fluktuasi.

Kata kunci: emosi, karakter, novel, tokoh

ABSTRACT

This research is motivated by an interest in knowing the emotions of the character Audrey contained in the novel *Finding Audrey, Aku Audrey* by Sophie Kinsella. The reason for analyzing emotions is because the novel contains mental health problems experienced by the character Audrey. It makes her figure from the beginning until the end of this novel filled with her changing emotions. The purpose of this study is to inform and describe the emotions experienced by the character Audrey. The research method used was descriptive qualitative with data analysis techniques using the theory of Miles and Huberman (1992). Data validation was carried out through triangulation theory and data sources. Based on data analysis, this study produced 104 data citations showing the emotions of the character Audrey with the following details: seventeen times feeling afraid, twelve times feeling angry, twenty-two times feeling happy, sixteen times feeling panicked, twelve times feeling sad, fourteen times feeling anxious, five times feeling tired, and six times feeling confused. These emotions fluctuate and experience the ups and downs of adrenaline levels in Audrey's character, these ups and downs are called fluctuations.

Keywords: emotion, character, novel, character

Copyright ©2024 All Right Reserved

PENDAHULUAN

Novel merupakan karya sastra yang memiliki unsur intrinsik dan ekstrinsik. Dalam novel, terdapat nilai moral, sosial, budaya, pendidikan. Bahasa yang digunakan dalam novel biasanya lebih mudah dipahami, lebih ringkas, dan lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari sehingga pembaca dapat mudah memahaminya. Bahasa dalam novel disiasati,

dimanipulasi, dan disusun secermat mungkin sehingga tampil dengan bahasa nonfiksi.

Novel berisi tentang masalah dalam kehidupan manusia yang sangat luas dan kompleks. Permasalahan yang dihadapi manusia tidak sama, permasalahan yang ada dalam kehidupan bersifat universal. Sastra membantu manusia untuk mencari sebuah makna kehidupan. Makna hidup pada dasarnya

menyangkut sikap kejiwaan manusia dan bagaimana manusia bisa mengatasi permasalahannya.

Salah satu karya sastra ialah novel. Menurut Aminuddin (2011 dalam Helmi & Muflihah, 2018), "karya sastra adalah cerita yang diemban oleh pelaku-pelaku tertentu dengan peranan, latar serta tahapan dan rangkaian cerita tertentu yang bertolak dari hasil imajinasi pengarangnya sehingga menjalin suatu cerita". Karakter merupakan unsur penting dalam karya sastra yang diciptakan oleh pengarang untuk menyampaikan gagasan dan perasaannya tentang sesuatu hal yang terjadi di dunia ini.

Karakter dan novel merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Sebuah tulisan yang panjang tidak bisa dikatakan sebagai novel jika tidak memiliki tokoh atau karakter yang berperan didalamnya. Bisa dikatakan bahwa seorang pengarang harus membuat karakter tokohnya terlebih dahulu sebelum ia menulis novel. Ketika membaca sebuah novel, maka muncul perasaan dan melihat cerita tentang kehidupan dari masing-masing karakter di dalamnya. Pengarang menulis sebuah novel untuk menimbulkan perasaan senang kepada pembaca dan menyampaikan sebuah pesan tentang kejadian serta aksi para tokoh dalam novel itu. Pengarang mendeskripsikan bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam karakter, seperti temperamental, perasaan, atau rasa humor.

Karakter dan sikap tokoh berkembang dengan sendirinya, biasanya akan mengalami perkembangan dan perubahan dari awal, tengah, dan akhir cerita sesuai dengan tuntutan koherensi cerita secara keseluruhan. Sejalan dengan perkembangan alur yang mengalami peningkatan, karakter tokoh juga mengalami perubahan dan perkembangan untuk menyikapi dan menyesuaikan dengan tuntutan alur. Karakter bisa dilihat dari cara pengarang menggambarkan tokohnya. Menurut Kosasih (2012 dalam Milawasri, 2017), pengarang dapat melukiskan watak tokohnya dalam dua cara, yaitu dengan teknik analitik dan teknik dramatik.

Teknik analitik dapat disebut penulisan tokoh secara langsung. Hal ini membuat pembaca tidak berperan aktif menggunakan imajinasi mereka. Penulisan bersifat mekanis dan kurang alami, artinya dalam kehidupan di dunia nyata sulit ditemukan deskripsi seseorang yang sempurna. Sedangkan, teknik dramatik menggunakan metode pelukisan tokoh secara tidak langsung. Hal ini membuat pembaca lebih aktif dan imajinatif untuk

memaknai sendiri watak tokoh. Pengarang membiarkan tokoh untuk menunjukkan dirinya melalui berbagai aktivitas mereka atau melalui peristiwa yang terjadi.

Karakter tokoh juga bisa dipahami saat tokoh tersebut mendeskripsikan dirinya sendiri atau melalui tindakan-tindakannya. Karakter yang terdapat pada sebuah novel berdasar pada enam pilar utama karakter manusia, antara lain: (1) kejujuran (*trustworthiness*); (2) rasa hormat (*respect*); (3) sikap tanggung jawab (*responsibility*); (4) keadilan (*fairness*); (5) sikap kepedulian (*care*); (6) sikap kewarganegaraan (*citizenship*). Dari enam pilar tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakter fiksi juga berperilaku layaknya manusia nyata. Hal ini membuat peneliti juga bisa menganalisis karakter tokoh dalam sebuah karya sastra.

Membahas mengenai karakter tokoh tentunya tidak lepas dari emosi tokoh. Manusia sangat emosional, begitu pula dengan karakter fiksi yang memang diciptakan menyerupai manusia. Perasaan mereka bisa berubah-ubah setiap saat, dari yang tadinya sedih tiba-tiba menjadi senang, dari yang kecewa kemudian berubah menjadi bahagia. Terutama perasaan perempuan yang cenderung lebih labil dibandingkan laki-laki.

Penelitian ini akan berfokus pada kajian emosi karena hal menonjol yang sering dituangkan ke dalam karya sastra adalah elemen psikologis dari manusia, yang menyangkut berbagai perasaan seperti sedih, senang, marah, atau pun takut. Perasaan-perasaan tersebut sering dianggap sebagai ekspresi emosi manusia. Emosi dapat berupa pergolakan pikiran, perasaan, atau keadaan mental yang meluap-luap. Kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan kerap kali dianggap sebagai emosi yang paling mendasar (*primary emotion*). Pada intinya, emosi sangat berkaitan dengan karakter manusia baik dalam kehidupan nyata maupun karakter tokoh fiksi.

Emosi dibagi menjadi dua macam yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan emosi yang baik seperti senang, bahagia, puas, dan sejenisnya; sedangkan, emosi negatif adalah emosi yang sering tidak diinginkan atau tidak diharapkan oleh manusia seperti marah, sedih, cemas, dan sejenisnya. Emosi juga dibagi menjadi emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu ketertarikan, kegembiraan, jijik, marah, sedih, dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya tempat individu tersebut tinggal,

contohnya rasa bangga, cemas, malu, dan berbagai kondisi emosi lainnya.

Novel *Finding Audrey, Aku Audrey* menceritakan seorang gadis berusia 14 tahun yang mengalami gangguan kecemasan akibat perundungan di masa lalunya. Gangguan kecemasan yang dialami Audrey membuat sosoknya sering kali mengalami konflik batin dan suasana hati yang berubah-ubah. Mengangkat tema kesehatan mental, pengarang sering menggambarkan emosi tokohnya secara langsung, novel ini menggunakan sudut pandang orang pertama yang membuat pembaca dapat langsung memahami perasaan tokoh utama yaitu Audrey.

Gangguan kesehatan mental yang dialami Audrey memengaruhi kadar emosionalnya serta kesehatan fisiknya. Pudjono (1995) mengatakan bahwa "studi tentang hubungan antar faktor-faktor psikologis dan kesehatan fisik telah menghasilkan bidang baru dalam psikologis yang cukup menarik, dikenal sebagai psikologi kesehatan atau pengobatan secara behaviorial, dan telah memperbarui perhatian dalam studi mendasar mengenai emosi". Emosi-emosi tersebut memainkan peran penting dalam hidup, emosi mewarnai mimpi-mimpi, memori, dan persepsi. Pada saat emosi terganggu, akan dapat memberikan arti penting atau andil terjadinya gangguan-gangguan fisik atau psikologis lebih lanjut. Teori behavioristik cocok untuk menganalisis tokoh yang memiliki gangguan kecemasan. Menurut Endraswara (dalam Murti, dkk 2019), pendekatan behavioristik adalah pendekatan yang berfokus pada kondisional manusia dengan melihat kejiwaan manusia yang sangat terbuka sehingga dapat terpengaruh dengan orang lain.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji fluktuasi emosi tokoh menggunakan pendekatan psikologi behavioristik. Hal ini karena pendekatan ini lebih menekankan terhadap respons tingkah laku yang akan dilakukan seseorang ketika mengalami emosi. Penggunaan pendekatan psikologi behavioristik bertujuan untuk menganalisis emosi tokoh berupa stimulus-respons dari tindakan yang diperankan para tokoh di dalam cerita. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis fluktuasi atau naik turunnya emosi karakter Audrey dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan dalam lingkup

sastra yang berkaitan dengan emosi tokoh utama.

Penelitian dengan judul "Fluktuasi Karakter Audrey" dalam Novel *Finding Audrey, Aku Audrey* Karya Sophie Kinsella" belum pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu, tetapi jenis penelitian yang menganalisis emosi tokoh novel sudah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu seperti penelitian Saimah, dkk (2016) dan Astuti (2022). Dengan demikian, penelitian terdahulu dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian ini. Perbedaannya terletak pada penelitian ini menganalisis berdasarkan emosi yang sering dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan, kemudian penelitian ini berfokus menginformasikan dan mendeskripsikan naik turunnya emosi karakter Audrey yang ditemukan oleh penulis.

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode deskriptif. Penelitian yang deskriptif artinya data terurai dalam bentuk kata-kata atau gambar-gambar, bukan dalam bentuk angka-angka (Semi, 2012). Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan emosi tokoh yang terdapat dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella.

Validasi data dilakukan melalui triangulasi teori dan sumber data, triangulasi terdiri dari triangulasi teori, triangulasi metode atau teknik, triangulasi sumber data, dan triangulasi penelitian. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Alasan digunakan bentuk kualitatif adalah untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti ucapan, tindakan, perilaku dan lainnya yang menggambarkan karakter tokoh dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella dan dikaji dalam bentuk kata-kata atau kalimat, bukan dalam bentuk angka-angka.

Sumber data dalam penelitian ini adalah teks tertulis dalam bentuk novel berjudul *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella. Novel ini berjumlah 360 halaman yang diterbitkan di Inggris pada Juni 2015 dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Novel ini merupakan cetakan yang ke-2 pada September 2015 dengan ketebalan 2 cm. Data penelitian ini berupa emosi tokoh yang berupa kata-kata, kalimat, dan peristiwa-peristiwa yang berkaitan dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella. Kutipan-kutipan

tersebutlah yang akan di gunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu fluktuasi atau naik turunnya emosi pada karakter Audrey.

Teknik analisis data yang digunakan menggunakan teori Miles dan Huberman (1992) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun langkah-langkah pengumpulan data dengan membaca novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella secara intensif, mengidentifikasi emosi tokoh Audrey, mencatat data secara keseluruhan, dan menguji keabsahan data dengan teknik dokumenter melalui pemeriksaan teman sejawat dan dosen pengampu. Teknik dokumenter adalah teknik pengumpulan data yang mempergunakan dokumen sebagai sumber data penelitian baik itu dokumen pribadi maupun dokumen resmi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perasaan merupakan bagian dari karakter manusia. Perasaan juga merupakan emosi yang membuat manusia lebih hidup. Emosi yang tercipta membuat karakter menjadi hidup karena dalam menjalani kehidupan sehari-hari tentunya seorang manusia merasakan gejala adrenalin yang naik-turun, seperti senang kemudian lelah, marah kemudian tertawa. Tidak hanya dimiliki oleh manusia asli, tetapi perasaan juga dimiliki oleh karakter fiksi termasuk tokoh dalam novel.

Pada novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella, karakter Audrey mengalami fluktuasi atau perubahan emosi sebanyak 104 kali. Perubahan emosi tersebut terbagi menjadi beberapa bentuk perasaan yaitu rasa takut, marah, senang, panik, sedih, cemas, lelah, dan bingung. Berikut adalah tabel hasil data dari analisis karakter Audrey:

Tabel 1. Hasil Data Temuan

| No | Emosi Karakter | Jumlah Data |
|----|----------------|-------------|
| 1. | Merasa Takut | 17 |
| 2. | Merasa Marah | 12 |
| 3. | Merasa Senang | 22 |
| 4. | Merasa Panik | 16 |
| 5. | Merasa Sedih | 12 |
| 6. | Merasa Cemas | 14 |
| 7. | Merasa Lelah | 5 |
| 8. | Merasa Bingung | 6 |
| | Jumlah | 104 |

Perubahan emosi bagi seseorang merupakan hal yang manusiawi. Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa karakter Audrey mengalami 104 kali perubahan emosi dalam satu novel berjumlah 360 halaman. Tujuh belas kali merasa takut, dua belas kali merasa marah, dua puluh dua kali merasa senang, enam belas kali merasa panik, dua belas kali merasa sedih, empat belas kali merasa cemas, lima kali merasa lelah, dan enam kali merasa bingung. Emosi tersebut berubah-ubah dan mengalami naik dan turunnya tingkat adrenalin dalam karakter Audrey, naik turunnya emosi tersebut disebut fluktuasi.

Audrey merupakan gadis berusia 14 tahun asal London, emosi yang dialami Audrey sering digambarkan langsung oleh si tokoh yaitu Audrey karena novel ini menggunakan sudut pandang orang pertama. Karya sastra termasuk novel yang menggunakan sudut pandang orang pertama biasanya dalam penulisan menggunakan kata "Aku" atau "Saya" yang artinya cerita tersebut berdasarkan dari sudut pandang si tokoh. Sudut pandang orang pertama juga diartikan bahwa tokoh fiksi tersebutlah yang sedang menceritakan kisahnya kepada pembaca. Seperti tokoh Audrey yang didiagnosa mengalami gangguan kecemasan diceritakan dalam kutipan di bawah ini:

Yah, kurasa kau belum tahu – kau menebak-nebak. Supaya kau tak lagi penasaran, inilah diagnosis lengkapnya. Gangguan Kecemasan Sosial, Gangguan Kecemasan Umum, dan Episode- Episode Depresi.

[Data 001. Hal 34]

Diagnosis tersebut didapatkan Audrey setelah ia menjadi korban perundungan di sekolahnya. Semenjak meninggalkan sekolah, emosi Audrey menjadi sering naik-turun drastis. Fluktuasi emosi karakter Audrey juga bisa dilihat karena diagnosis tersebut membuat dirinya sering kali mengalami perasaan yang berubah-ubah. Hal ini bisa dilihat dari kutipan berikut:

dr. Sarah berkata tubuhku berasa dalam *roller coaster* adrenalin, itulah sebabnya aku meluncur drastis dari sangat bersemangat menjadi super-letih, tak ada kondisi di antaranya.

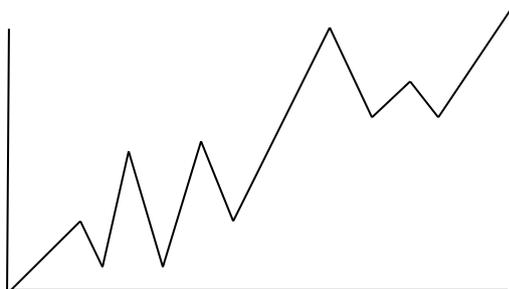
[Data 002. Hal 202]

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 16-25

Kata "roller coaster" di atas menunjukkan adanya perubahan naik-turun emosi. *Roller coaster* juga merupakan penggambaran bahwa emosi Audrey tidak pernah tertata lurus yang artinya grafik emosi menunjukkan gelombang, grafik ini membuat Audrey bisa saja merasa senang lalu detik berikutnya ia merasa sedih. Grafik yang sama juga ditunjukkan oleh dr. Sarah pada halaman 171 seperti berikut:



Grafik tersebut merupakan kondisi mental Audrey yang digambarkan oleh dr. Sarah. Garis naik menunjukkan perubahan kondisi membaik dan garis turun menunjukkan perubahan kondisi yang memburuk. Garis naik dan turun juga menunjukkan emosi tokoh Audrey yang berubah-ubah. Ada masa saat grafik melonjak drastis yang berarti kesehatan Audrey membaik, namun tiba di ujung grafik itu menurun yang artinya kesehatan mental Audrey masih belum stabil. Perubahan cepat emosi tokoh Audrey juga bisa dilihat dari contoh kutipan berikut:

Kami menyesap minuman dan saling tersenyum. Pikiran-pikiran berpacu dalam kepalaku: pikiran-pikiran gila seperti *Aku berhasil! Aku di Starbucks! Aku hebat!* Namun pikiran-pikiran yang lain aneh dan acak juga muncul, misalnya *Semua orang menatapku* dan *Aku benci diriku*. Kemudian, tiba-tiba saja, *Aku berharap sedang di rumah saat ini*, yang sangat aneh. *Aku tidak berharap sedang di rumah. Aku di luar dengan Linus! Di Starbucks!*

[Data 003. Hal 199]

Pada kutipan di atas, Audrey merasa senang karena dirinya berhasil mengalahkan ketakutannya dan kembali berinteraksi dengan dunia luar. Ia berhasil sampai di Starbucks, perasaan tersebut bisa dilihat dari kutipan "*Aku berhasil! Aku hebat!*", namun sedetik kemudian

perasaan gembira itu tertimpa oleh perasaan cemas akan ketakutan-ketakutan dan pikiran-pikiran negatif yang menghantuinya. Pikiran-pikiran negatif tersebut dapat dilihat dari kalimat "*Aku benci diriku*" pikiran inilah yang membangkitkan kecemasan pada diri Audrey.

Berikut adalah emosi yang ditunjukkan Audrey dalam novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella:

1. Takut

Sesuai data yang diperoleh, tokoh Audrey dalam novel ini terdapat 17 kutipan yang menunjukkan emosi takut. Perasaan takut yang pertama kali dialami Audrey adalah saat tetangganya melihat sosok dirinya yang sedang bersembunyi di balik jendela.

Aku mundur dari jendela kamar tidurku dengan *ngeri*. Jendela itu terletak di sudut dan seharusnya tak seorangpun melihatku.

[Data 004. Hal 12]

Kata *ngeri* menunjukkan perasaan takut seseorang. Audrey mengurung dirinya di rumah dan menghindari interaksi dengan dunia luar, bahkan menatap mata anggota keluarganya saja ia tidak bisa. Perasaan takut juga dialami oleh Audrey saat dirinya mendapat tugas dari dr. Sarah untuk pergi ke Starbucks.

Keesokan harinya aku melewati dua belas jam penuh di tempat tidur. Membayangkan Starbucks saja membuatku meluncur di terowongan rasa takut, ke tempat yang gelap gulita. Bahkan udara terasa abrasif. Setiap suara membuatku berjengit. Aku tak mampu membuka mata.

[Data 005. Hal 113]

Dikutip dari Pudjono (1995), "emosi ketakutan yang menyertai anda, tentunya akan melibatkan berbagai pengalaman fisiologis yang menyertainya seperti: kecepatan denyut jantung dan tekanan darah akan meningkat, biji mata membesar (melotot, mendelik), berkeringat, mulut terasa kering, nafas cepat dan tidak teratur, kadar gula di dalam darah meningkat, gemetar, motilitas gastrointestinal berkurang, perut mual (mules), terasa lapar, bulu roma berdiri". Ia juga mengatakan emosi

takut akan menimbulkan reaksi behavioral untuk bersembunyi, berlari, atau bersiap-siap untuk melawan.

2. Marah

Seseorang merasa marah adalah hal yang manusiawi. Marah merupakan perasaan kesal atau jengkel yang dirasakan oleh manusia. Karakter atau tokoh fiksi juga bisa merasakan marah, seperti data yang telah diperoleh, terdapat 12 emosi marah yang dirasakan oleh Audrey dalam novel ini. Penulis akan memberikan dua kutipan emosi marah.

“Jadi aku bakal menyerangmu? Soalnya aku seharusnya tak pernah diizinkan keluar dari institusi dan malahan seharusnya dipakaikan jaket pengekang? Astaga!” Aku berusaha supaya tetap tenang. “Aku pernah ketemu penderita bipolar, Nat, mereka sangat aman, percaya atau tidak.”

[Data 006. Hal 246]

Kutipan di atas merupakan kemarahan Audrey kepada Natalie karena sahabatnya itu menghindarinya, mengira Audrey mengidap bipolar. Perasaan marah di atas dapat terlihat pada nada sinis dan kaget yang ditunjukkan Audrey. Ia merasa marah karena sahabatnya berpikir Audrey tidak boleh bebas berkeliaran dan harus dikekang. Kemarahan Audrey juga terjadi pada kutipan berikut:

Dia gusar setengah mati sehingga aku merasakan gelombang amarah. Dia tahu apa? Dia tahu apa tentang aku? “Tak bakal ada serpihan ‘apa pun!’” bentakku padanya.

[Data 007. Hal 302]

Kemarahan Audrey pada kutipan di atas terjadi ketika dirinya tersakiti dengan perkataan Linus yang seolah-olah menganggap dirinya beban dan egois. Husni & Fitriyani (2014) mengatakan “emosi marah yang timbul pada saat seseorang merasa dipojokkan, diremehkan, difitnah atau mendapatkan perlakuan- perlakuan yang dapat menyinggung harga diri seseorang atau karena frustrasi. Luapan emosi itu dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga, dan seringkali emosi marah ini diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik, sumpah serapah dan perbuatan destruktif atau mendiamkan orang lain yang membuat marah”.

3. Sedih

Perasaan sedih bisa berasal dari sendiri maupun dari orang lain, emosi ini termasuk dalam emosi negatif. Rasa sedih bisa menyebabkan penurunan kesehatan juga karena sedih dapat menguras mental jika kesedihan tersebut berlangsung lama. Berdasarkan data yang penulis dapatkan, terdapat 12 kutipan yang menunjukkan kesedihan tokoh Audrey. Penulis akan memberikan 2 contoh kutipan.

Dia berhenti bicara mendadak dan ada keheningan menusuk. Aku butuh tiga detik untuk memahami sebabnya. *Jadi itu yang dipikirkannya tentang aku,* menghantamku dengan debu mengerikan, diikuti dengan, *Tentu saja dia begitu.*

[Data 008. Hal 128]

Kalimat “Jadi itu yang dipikirkannya tentang aku” merujuk pada kesedihan Audrey, ia berpikir Linus menganggapnya gila karena ketika Linus sedang berbicara tentang neneknya tiba-tiba berhenti ketika menyebutkan kata gila. Hal ini membuat Audrey tersinggung dan sedih seolah Linus hendak mengatakan “Dia gila seperti kau”. Kesedihan juga dirasakan Audrey ketika Frank dikeluarkan dari timnya.

“Frank” Aku merasakan gelombang besar kesedihan untuknya. Malahan, kupikir aku mungkin menangis untuk menggantikannya.

[Data 009. Hal 168]

Kesedihan Audrey pada kutipan di atas adalah tularan dari Frank. Ketika mendengar Frank dikeluarkan dari tim game onlinenya karena tidak diizinkan ibunya bermain game, Audrey ikut sedih karena ia tahu bahwa mengikuti kompetisi game online adalah impian Frank. Kesedihan yang dirasakan Audrey ini merupakan perasaan sedih yang disebabkan oleh orang lain. Menurut Minderop (2010), “Kesedihan berhubungan dengan kehilangan sesuatu yang penting atau bernilai”. Emosi sedih ditandai dengan perasaan tidak beruntung, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Saat sedih manusia menjadi lebih diam, dan tidak bersemangat. Kesedihan juga dipandang sebagai penurunan suasana hati sementara.

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 16-25

4. Senang

Seseorang biasanya merasa senang ketika mendapat keinginan yang diharapkannya, perasaan senang bisa ditandai saat seseorang tersenyum atau tertawa. Senang merupakan bentuk emosi positif karena emosi ini paling sering diinginkan manusia. Rasa senang juga dapat meningkatkan kesehatan jika berlangsung lama. Dari data yang penulis kumpulkan, terdapat 22 kutipan perasaan senang yang dialami oleh tokoh Audrey.

Jantungku berdebar lebih kencang lagi, tapi aku sedang merasakan euforia. Lihat aku! Di Starbucks! Kembali normal!

[Data 010. Hal 198]

Kami menyesap minuman dan saling tersenyum. Pikiran-pikiran berpacu dalam kepalaku: pikiran-pikiran gila seperti *Aku berhasil!* *Aku di Starbucks! Aku Hebat!*

[Data 011. Hal 199]

Kutipan di atas menunjukkan perasaan senang Audrey ketika dirinya berhasil melawan ketakutannya bertemu dengan orang-orang, berinteraksi dengan dunia luar dan berhasil sampai ke Starbucks. Hal ini ditunjukkan pada kalimat "*Aku berhasil!*" dan "*Aku Hebat!*". Rasa senang juga dialami Audrey terhadap perkembangan hubungannya dengan Linus.

Linus mampir beberapa kali, dan kami selalu menonton QVC dan hanya mengobrol atau apalah, dan rasanya... Yah. Rasanya menyenangkan. Hari Jumat sore, dan meskipun tak sekolah, aku ikut merasakan suasana akhir pekan itu.

[Data 012. Hal 218]

Pada kalimat "Rasanya menyenangkan" menunjukkan tokoh Audrey merasa senang karena Linus semakin sering mampir ke rumah untuk menemuinya. Rasa senang itu muncul walau mereka hanya menghabiskan waktu bersama di dalam rumah, perasaan senang ini juga bisa disebut dengan gembira. Menurut Sarwono (2016), "Emosi gembira merupakan emosi yang dirasakan seseorang ketika mendapatkan hal yang baik dalam hidupnya

dan harapannya terkabul sesuai yang diinginkan. Rasa gembira hanya terjadi dalam waktu yang singkat, seseorang bisa merasa gembira hanya beberapa jam saja. Gembira adalah ekspresi dari kelegaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Dengan kata lain, gembira merupakan rasa positif terhadap situasi yang dihadapi individu. Gembira biasanya disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba atau surprise dan juga kegembiraan biasanya bersifat sosial yakni melibatkan orang-orang lain di sekitar orang yang sedang bergembira tersebut".

5. Panik

Gangguan kecemasan yang dialami Audrey tentu saja membuat dirinya sering merasakan serangan panik. Emosi ini termasuk dalam bentuk emosi negatif karena seseorang merasa rugi atau tidak senang jika merasakan panik. Artinya, rasa panik adalah perasaan yang tidak diinginkan. Dari data yang penulis temukan, terdapat 16 kutipan yang menunjukkan kepanikan Audrey. Berikut adalah 2 contohnya:

Kemudian, tiba-tiba saja, aku merasakan sentakan kengerian. Apa yang kulakukan? Sial, apa yang *kulakukan?* Jantungku mulai berpacu, dan aku bisa merasakan tanganku teremas-remas.

[Data 013. Hal 295]

Kutipan di atas menunjukkan kepanikan Audrey ketika ia bersama Frank mengirimkan email, membalas pesan untuk menyetujui pertemuan dengan mantan teman sekolahnya, sosok yang ia takutkan sekaligus sosok yang membuatnya mengalami gejala psikologis seperti sekarang. Awalnya Audrey baik-baik saja dan yakin dengan keputusannya, namun ketika email itu terkirim ia baru sadar akan perbuatannya dan langsung merasa panik. Perasaan panik pada kutipan di atas dapat terdeteksi melalui gejala tubuh yaitu jantung yang berpacu cepat dan tangan yang teremas-remas. Kepanikan tiba-tiba Audrey juga terdapat pada kutipan berikut:

Aku menggeledah kotakku yang penuh trik sihir, menjatuhkan botol dan bungkusan di lantai karena terburu-buru. Oke, sebutir Clonazepam. Mungkin dua. Mungkin tiga. Aku menelannya, dan menunggu semuanya menenangkan. Namun benak masih

menjerit, berputar-putar mirip balap motor, dan aku tak tahan. Aku tak tahan pada diri sendiri. Aku *harus* melarikan diri...

[Data 014. Hal 320]

Kepanikan Audrey yang terdapat pada kutipan di atas terjadi ketika ia merasakan perasaannya campur aduk, merasa cemas berlebihan. Ia bahkan hampir kehilangan kendali akan dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena Audrey meremehkan grafik emosinya yang selalu meningkat hingga ia mengabaikan pengobatan. Ketika efeknya terasa sangat parah, ia meminum obatnya sekaligus melebihi dosis yang dianjurkan. Serangan panik adalah pengalaman mendadak takut atau ketidaknyamanan disertai dengan sejumlah fisik dan gejala mental, sebagian besar biasanya jantung berdebar-debar, nyeri dada, sensasi sesak napas, perasaan pusing, dan pikiran gila, kehilangan kontrol, atau sekarat (Lestari & Malang, 2014).

6. Cemas

Perasaan cemas biasanya muncul ketika pikiran-pikiran negatif menguasai otak manusia. Level cemas masih di bawah panik karena panik merupakan cemas yang berlebihan. Perasaan cemas juga termasuk ke dalam bentuk emosi negatif karena emosi ini tidak diinginkan oleh seseorang. Pada penelitian ini, penulis menemukan 14 data kutipan yang menunjukkan perasaan cemas dari tokoh Audrey. Berikut adalah 2 contohnya:

Hanya duduk di sini dan tak melarikan diri rasanya seperti menunggangi rodeo. Butuh usaha super keras. Kedua tanganku meremas-remas sendiri. Aku merasakan desakan kuat untuk menarik kausku dan mulai mencabik-cabiknya, hanya saja aku sudah janji pada dr. Sarah bahwa aku akan berhenti mencabik-cabik bajuku.

[Data 015. Hal 102]

Kutipan di atas masih dalam tahap cemas karena Audrey masih bisa menahan dirinya untuk tidak panik. Ia merasa cemas hanya karena Linus duduk di sebelahnya, perasaan tidak nyaman menghantui Audrey meski Linus adalah teman kakaknya dan merupakan tamu di rumahnya. Rasa cemas bisa terdeteksi oleh gerak gerik Audrey yang merasakan desakan kuat ingin menarik kaus dan mencabik-cabik

kausnya. Rasa cemas juga dialami Audrey dalam kutipan berikut:

Ada orang baru datang ke rumah dan aku panik. Bagaimana aku bisa pergi ke sekolah? Bagaimana aku bisa melakukan apa pun? Bagaiman kalau aku begini selamanya?

[Data 016. Hal 38]

Kutipan di atas merupakan kecemasan Audrey akan masa depannya. Ia cemas dan takut memikirkan bagaimana jika ia tidak sembuh dan terkurung dalam cangkang kepanikan selamanya. Kecemasan menurut Chaplin (2009 dalam Oktapiani, dkk 2018) adalah perasaan campur aduk seperti ketakutan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus. Kecemasan-kecemasan itu ia sampaikan kepada dr. Sarah selaku dokter yang menanganinya. Audrey sangat ingin sembuh dan bisa mengontrol emosinya lagi seperti dulu.

7. Lelah

Lelah dirasakan ketika seseorang merasa energinya terkuras dan butuh istirahat yang cukup untuk memulihkan energi. Pada novel *Finding Audrey, Aku Audrey* karya Sophie Kinsella ini penulis menemukan 5 kutipan yang menunjukkan tokoh Audrey merasakan lelah. Berikut adalah salah satu contohnya:

“Jadi situasi sedang tak baik.” dr. Sarah terdengar setenang biasanya. “Mereka oke. Tapi semuanya stres. Aku sering sekali di tempat tidur. Rasanya aku selalu saja lelah.”

“Bila kau lelah, istirahat saja. Jangan dilawan. Tubuhmu memperbaiki diri sendiri.”

“Aku tahu.” Aku mendesah, kakiku ditekuk di atas kursi. “Tapi aku tak mau lelah. Aku tak mau kebingungan. Aku ingin menghentikan ini.”

[Data 017. Hal 170]

Kutipan di atas menunjukkan sosok Audrey yang sedang bercerita kepada dr. Sarah. Ia mengaku selalu lelah padahal hanya berdiam diri di kamar. Perasaan lelah itu memang berasal dari kondisi psikologisnya. Pines (1989 dalam Santika & Sudibia, 2017) mengemukakan “kelelahan emosional yaitu

kelelahan pada seseorang yang berhubungan dengan perasaan yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi". Terkadang seseorang yang tidak melakukan apa-apa juga bisa lelah karena kondisi psikisnya yang sebenarnya sedang tidak baik-baik saja.

8. Bingung

Pada data yang penulis temukan, terdapat 6 kutipan yang menunjukkan kebingungan dari tokoh Audrey. Seseorang merasa bingung ketika ia tidak tahu apa yang dilakukannya atau ia tidak tahu apa keinginannya. Biasanya seseorang merasa bingung ketika dihadapkan dengan dua pilihan. Namun dalam kasus Audrey, kebingungan yang dia alami adalah tentang dirinya sendiri. Ia tidak tahu apa keinginannya. Ia juga tidak tahu apa yang harus dilakukannya, bahkan ia bingung terhadap perasaannya sendiri seperti contoh pada kutipan berikut:

"Bukan begitu." Aku menggeleng tak sabar, berusaha memilah-milih pikiranku agar masuk akal. Masalahnya, aku tak bisa menjelaskannya. Aku tak tahu kenapa aku ingin melakukannya. Selain barangkali untuk membuktikan sesuatu. Tapi pada siapa? Diriku? Izzy?

[Data 018. Hal 293]

Kutipan di atas merupakan kebingungan yang dialami Audrey. Ia bingung kenapa dirinya ingin bertemu dengan Izzy yang merupakan trauma terberatnya. Audrey ingin memperlihatkan dirinya yang sekarang berdiri tegar meski di dalam masih rapuh, tapi ia bingung membuktikan itu kepada Izzy atau justru ia ingin membuktikan itu kepada dirinya sendiri. Audrey juga bingung bagaimana menjelaskan perasaannya sendiri kepada orang tuanya.

Dari delapan emosi atas, tokoh Audrey paling banyak merasakan senang. Namun, jika dilihat dari bentuk emosi negatif dan positif, Audrey lebih banyak mengalami emosi negatif karena emosi negatif yang dirasakan Audrey total ada 82 kali dan emosi positif hanya senang yang berjumlah 22 kali. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental menjalani hidup yang buruk dan tidak menyenangkan, karena kesehariannya

berputar pada emosi-emosi negatif yang tidak ada habisnya.

SIMPULAN

Emosi terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi baik yang diharapkan seperti merasa senang, merasa puas, merasa bahagia, dan sejenisnya. Sedangkan, emosi negatif adalah emosi yang biasanya tidak diharapkan contohnya seperti sedih, kecewa, marah, cemas, panik, dan sebagainya. Dari hasil penelitian, diperoleh 104 data kutipan yang menunjukkan emosi tokoh Audrey.

Emosi yang dialami oleh tokoh Audrey menggambarkan jelas seseorang yang mengalami gangguan kecemasan. Perasaan cemas berlebihan yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari sebaiknya segera dikonsultasikan kepada psikolog. Penelitian ini dapat membantu pembaca lebih memahami perasaan atau emosi yang dialami dengan tokoh Audrey sebagai pembandingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L. (2022). *Penerapan Six Pillars of Character Pendahuluan. IV(2)*.
- Helmi, M., & Muflihah. (2018). Kajian Feminisme Dalam Novel Ringgeng Dukuh Paruk Karya Ahmad Tohari. In *Prosiding Seminar Sastra: Resonansi KAta* (Issue 52).
- Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). *Perasaan Terluka Membuat Marah. 10(1990)*.
- Lestari, F., & Malang, M. (2014). *Terapi Kognitif Perilaku untuk menangani serangan panik di depan umum*.
- Milawasri, F. A. (2017). Analisis Karakter Tokoh Utama Wanita Dalam Cerpen Mendiang Karya S.N. Ratmana. *Jurnal Bindo Sastra, 1(2)*, 87. <https://doi.org/10.32502/jbs.v1i2.740>
- Murti, P. O., Priyadi, A. T., & Wartningsih, A. (2019). Emosi Tokoh dalam Novel Aku, Benci, dan Cinta Karya Wulanfadi Tinjauan Psikologi Sastra. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 1–11.
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *FOKUS (Kajian Bimbingan*

& *Konseling Dalam Pendidikan*), 1(6), 227–232. journal.ikipsiliwangi.ac.id

Pudjono, M. (1995). Dasar-Dasar Fisiologi Emosi. *Buletin Psikologi*, III(2), 41–48.

Saimah, D. I., Sesilia, S., & Wartiningih, A. (2016). Analisis Perkembangan Karakter Tokoh Dalam Novel Moga Bunda Disayang Allah Karya Tere Liye Dessy Isnaini Saimah, Sesilia Seli, Agus Wartiningih. Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP Untan, Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5 (3), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/14477>

Santika, P. B., & Sudibia, G. A. (2017). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasional. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 6(2), 634–662.