

**Bentuk Emosi Tokoh dalam Novel *Hold On, It Hurts*:  
Kajian Psikologi Sastra Paul Ekman**

***The Expression of Characters' Emotions in the Novel 'Hold On, It Hurts':  
A Literary Psychology Study by Paul Ekman***

**Grace Marpaung\*, Nurhayati Harahap, & Emma Marsella**

Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

**Submission Track**

Received: April March 17,  
2026

Final Revision: April 27,  
2026

Accepted: April 30, 2026

Available Online: May 3,  
2026

**Keywords**

Literary Psychology;  
Emotions; Paul Ekman;  
Novel; Hold on It Hurts.

**\*Corresponding Author:**

[gracemarpaung346@gmail.com](mailto:gracemarpaung346@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to describe the emotional expressions of the main character, Anindia, in Noveni Adelia's novel 'Hold On, It Hurts' through the perspective of literary psychology. The focus of this study is to identify the emotional manifestations of Anindia, who is experiencing complex domestic conflicts. The research method used is descriptive qualitative. The primary data source for this study is the novel 'Hold On, It Hurts' by Noveni Adelia. Data were collected using the read-and-record technique, involving repeated reading, noting quotations, and classifying them based on theory. Data analysis was conducted descriptively using Paul Ekman's theory of the six basic emotions: sadness, anger, surprise, fear, disgust, and happiness. The results of the study indicate that the character Anindia experiences all six of these emotions, triggered by her husband's (Jeandra) betrayal, the presence of a third party (Karinina), domestic violence, and the loss of her professional identity as a doctor due to slander. Sadness and anger emerge as the most dominant emotions in response to the collapse of her marital hopes and the injustices she faces. This study concludes that the depiction of emotions in the novel accurately reflects the psychological turmoil humans face when dealing with trauma and severe mental stress.

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk emosi tokoh utama Anindia dalam novel *Hold On, It Hurts* karya Noveni Adelia melalui perspektif psikologi sastra. Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi manifestasi emosi tokoh Anindia yang mengalami konflik rumah tangga yang kompleks. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Sumber data utama penelitian ini adalah novel *Hold On, It Hurts* karya Noveni Adelia. Data dikumpulkan melalui teknik simak dan catat dengan langkah membaca berulang, mencatat kutipan, dan melakukan klasifikasi berdasarkan teori. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan teori enam emosi dasar dari Paul Ekman yang meliputi sedih, marah, terkejut, takut, muak atau jijik, dan bahagia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Anindia mengalami keenam bentuk emosi tersebut yang dipicu oleh pengkhianatan suaminya (Jeandra), kehadiran orang ketiga (Karinina), kekerasan dalam rumah tangga, hingga hilangnya identitas profesional sebagai dokter akibat fitnah. Emosi sedih dan marah menjadi bentuk emosi yang paling dominan muncul sebagai respons atas runtuhnya harapan pernikahan dan ketidakadilan yang dialami tokoh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggambaran emosi dalam novel tersebut secara akurat merefleksikan gejala psikologis manusia saat menghadapi trauma dan tekanan mental yang hebat.

## PENDAHULUAN

Karya sastra bukan sekadar artefak tekstual, melainkan manifestasi kompleks dari pengalaman hidup pengarang yang berfungsi sebagai refleksi mimesis terhadap realitas sosial masyarakat (Djojuroto, 2006). Sebagai cerminan kehidupan, sastra menghadirkan dimensi kejiwaan dan emosional manusia melalui kekuatan imajinasi yang melampaui batas-batas realitas objektif (Kamhar, 2017). Fenomena ini menempatkan sastra sebagai "gejala kejiwaan" yang memungkinkan pembaca untuk mengobservasi berbagai dinamika psikologis melalui tindakan, ucapan, dan perilaku para tokohnya (Endraswara, 2008). Interaksi antara pembaca dan teks sastra tidak hanya memengaruhi kognisi, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kondisi emosional dan psikologis individu, mempertegas fungsi sastra sebagai instrumen yang mampu menggambarkan kedalaman jiwa manusia (Khaerunnisa et al., 2025).

Karya sastra secara umum diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu puisi, prosa, dan drama, yang masing-masing memiliki karakteristik struktur pembangun yang unik (Misnawati et al., 2020). Dalam lanskap kesastraan, novel sebagai salah satu bentuk prosa naratif memiliki fleksibilitas untuk mengeksplorasi konflik kehidupan secara mendalam dan menyeluruh (Nurgiyantoro, 2018). Novel bekerja melalui integrasi unsur intrinsik dan ekstrinsik yang membentuk sistem organisme karya yang utuh (Ate & Lawa, 2022). Di antara elemen-elemen tersebut, tokoh memegang peranan sentral sebagai penggerak narasi yang membawa muatan ideologis dan emosional pengarang (Muhamad et al., 2018). Tokoh bukan sekadar nama dalam cerita, melainkan representasi individu yang memiliki kualitas moral dan kecenderungan psikologis tertentu yang dapat ditafsirkan oleh pembaca melalui dialektika ucapan dan tindakan (Abrams & Harpham, 2009). Dalam sebuah novel, tokoh merupakan salah satu unsur terpenting karena berperan sebagai subjek yang menghidupkan narasi dan menyampaikan pesan pengarang kepada pembaca (Salsabila & Devi, 2021). Kehadiran tokoh dengan karakterisasi yang kuat memungkinkan pembaca untuk memahami makna di balik setiap peristiwa yang disajikan. Oleh karena itu, analisis terhadap karakter tokoh utama menjadi pintu masuk utama dalam memahami pesan psikologis yang ingin disampaikan dalam sebuah karya fiksi.

Objek material dalam penelitian ini, novel *Hold On, It Hurts* karya Noveni Adelia (2023), menghadirkan diskursus menarik mengenai adaptasi sastra digital. Berawal dari fenomena *Alternative Universe* (AU) di platform Twitter yang viral pada 2021, karya ini bertransformasi menjadi narasi yang lebih kompleks dengan pendalaman alur yang signifikan. Novel ini menyajikan potret konflik rumah tangga yang ekstrem, di mana tokoh utama, Anindia, terjebak dalam tekanan psikologis akibat pengkhianatan suaminya, Jeandra. Representasi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang digambarkan tidak hanya terbatas pada agresi verbal, tetapi juga kontrol dominasi melalui kehadiran orang ketiga, Karinina. Kondisi ini menciptakan trauma berkelanjutan yang menurut *World Health Organization* (2013) memicu gangguan kesehatan mental serius. Kehancuran identitas profesional Anindia sebagai dokter akibat fitnah semakin memperburuk stabilitas emosionalnya, menciptakan perasaan tidak berdaya dan dorongan destruktif yang selaras dengan teori trauma berkepanjangan (Herman, 2015).

Secara teoretis, keterkaitan antara sastra dan psikologi bersifat fungsional karena keduanya berbagi objek kajian yang sama, yakni perilaku dan kejiwaan manusia (Jatman, 1985; Mu'minin et al., 2022). Meskipun psikologi mengkaji gejala kejiwaan pada subjek nyata dan sastra pada tokoh imajinatif, keduanya bertujuan mengungkap kompleksitas batin manusia (Utami et al., 2022). Berbagai studi terdahulu telah berupaya membedah emosi tokoh menggunakan pendekatan psikologi sastra, seperti analisis emosi dalam novel *Luka Cita* (Azzah & Israhayu, 2024), *Narasi 2021* (Sushilawati & Novia, 2025), hingga *Ayah dan Sirkus Pohon* (Hardianti & Pamungkas, 2023). Namun, mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada novel konvensional. Terdapat celah penelitian yang signifikan dalam mengkaji karya-karya berbasis sastra digital populer seperti *Hold On, It Hurts*.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan teori emosi universal yang dikembangkan oleh Paul Ekman (2010). Pemilihan teori Ekman didasarkan pada kemampuannya dalam mengklasifikasikan respons emosional ke dalam enam kategori dasar sedih, marah, terkejut, takut, jijik, dan bahagia yang bersifat lintas budaya dan sistematis. Melalui pendekatan ini, dinamika emosional tokoh Anindia dapat dipetakan secara akurat untuk memahami bagaimana trauma domestik memengaruhi mekanisme pertahanan diri dan ekspresi emosionalnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan mendeskripsikan bentuk emosi tokoh, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi sastra pada karya sastra kontemporer yang lahir dari budaya digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif interpretatif. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam dinamika emosional tokoh dalam karya sastra melalui penafsiran kontekstual (Taylor et al., 2016). Fokus utama penelitian adalah menguraikan fenomena kejiwaan secara sistematis tanpa menggunakan prosedur statistik (Nadeak, 2008). Sumber data utama dalam penelitian ini adalah novel *Hold On, It Hurts* karya Noveni Adelia (ISBN: 978-623-5953-30-4) yang diterbitkan oleh Akad (2023) dengan ketebalan 432 halaman. Data penelitian terdiri dari satuan lingual berupa narasi, dialog, dan monolog batin yang merepresentasikan bentuk emosi tokoh Anindia.

Data dikumpulkan menggunakan teknik simak dan catat (Mahsun, 2014). Proses penyimakan dilakukan melalui pembacaan teks secara berulang (*close reading*) dalam tiga fase: (1) pembacaan orientasi untuk memahami koherensi alur; (2) pembacaan eksplorasi untuk mengidentifikasi indikator emosi tokoh; dan (3) pembacaan verifikasi untuk memastikan validitas data. Selanjutnya, teknik catat diaplikasikan dengan melakukan kodifikasi data berdasarkan enam kategori emosi dasar Ekman (2010), yaitu sedih, marah, terkejut, takut, muak/jijik, dan bahagia. Untuk menjaga objektivitas, proses identifikasi dilakukan melalui diskusi antarpeleliti (*investigator triangulation*) guna mereduksi bias interpretasi individu.

Analisis data dilakukan secara dialektis mengikuti alur kerja analisis konten kualitatif yang diintegrasikan dengan teori psikologi sastra. Langkah-langkah analisis meliputi:

1. Reduksi Data: Menyeleksi kutipan teks yang relevan dengan perilaku emosional tokoh.
2. Kategorisasi: Mengklasifikasikan data ke dalam taksonomi emosi Ekman berdasarkan konteks peristiwa dan respons verbal/non-verbal tokoh.
3. Inferensi: Menginterpretasikan makna di balik emosi tokoh Anindia dalam hubungannya dengan konflik cerita.
4. Deskripsi: Menyajikan hasil analisis secara sistematis dalam bentuk uraian deskriptif yang komprehensif.

**Tabel 1. Skema Kodifikasi Bentuk Emosi Tokoh Anindia**

Kode Emosi	Bentuk Emosi (Ekman, 2010)	Indikator Operasional dalam Teks	Contoh Kode Data
SDH	Sedih ( <i>Sadness</i> )	Kehilangan, keputusan, suara parau, tangisan, atau penarikan diri secara sosial.	D1/SDH/H6
MRH	Marah ( <i>Anger</i> )	Ketegangan fisik (mencengkeram), suara tinggi/bentakan, penegasan hak, atau agresi verbal.	D8/MRH/H47
TKJ	Terkejut ( <i>Surprise</i> )	Reaksi spontan, tubuh membeku/tersentak, atau ketidaksiapan menghadapi peristiwa mendadak.	D12/TKJ/H54

TKT	Takut ( <i>Fear</i> )	Kecemasan akan ancaman, tubuh gemetar, atau upaya menghindari sumber tekanan.	D13/TKT/H180
JK/MU	Jijik/Muak ( <i>Disgust</i> )	Ekspresi penolakan terhadap sesuatu yang dianggap rendah, kotor secara moral, atau tidak pantas.	D11/JK/H169
BHG	Bahagia ( <i>Happiness</i> )	Perasaan lega, senyuman, atau tercapainya harapan (meskipun jarang dalam konteks konflik ini).	D3/BHG/H13

Keterangan Kode:

- D1, D2, dst: Nomor urut data temuan.
- SDH, MRH, dst: Akronim dari bentuk emosi (Sedih, Marah, dll).
- H6, H47, dst: Letak data berdasarkan nomor halaman dalam novel.

*Contoh: Kode D8/MRH/H47 berarti Data nomor 8, kategori emosi Marah, ditemukan pada halaman 47.*

Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi teori dan peningkatan ketekunan pengamatan. Peneliti melakukan penelaahan sejawat (*peer debriefing*) dan membandingkan hasil temuan dengan teori psikologi emosi yang relevan guna memastikan konsistensi dan reliabilitas hasil interpretasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap dialog, narasi, dan monolog batin tokoh, ditemukan enam bentuk emosi dasar sesuai dengan taksonomi emosi Ekman (2010), yaitu sedih, marah, terkejut, takut, muak atau jijik, dan bahagia. Keenam emosi tersebut dialami oleh tokoh Anindia sebagai respons terhadap eskalasi konflik rumah tangga dan trauma psikologis.

### Bentuk Emosi Sedih Tokoh Anindia

Kesedihan merupakan emosi dengan durasi yang cenderung lebih lama dan muncul sebagai respons terhadap kehilangan atau kegagalan (Ekman, 2010; Tam, 2015). Hal ini teridentifikasi pada beberapa data berikut:

*"Namun hari ini, Anin membuktikan pada dirinya yang dulu kalau pernikahan tidak seindah itu... Mendapati tatapan dingin nan menusuk itu langsung terarah kepadanya, ternyata masih sukses membuat Anin mengeratkan genggamannya pada tangannya yang memegang bunga."* (D1/SDH/H6).

Sebagaimana terlihat pada D1/SDH/H6, hilangnya senyum Anindia ketika tatapannya bertemu dengan pandangan dingin penuh kebencian menunjukkan munculnya emosi sedih akibat peristiwa pernikahannya yang tidak sesuai dengan harapan. Momen pernikahan Anindia yang seharusnya menghadirkan kebahagiaan justru menjadi titik runtuhnya bayangan tentang pernikahan yang indah. Kesadaran bahwa Anindia tidak akan menerima tatapan lembut penuh kekaguman di hari pernikahannya dari pasangan hidup yang ia cintai memperlihatkan kekecewaan yang telah ia antisipasi sebelumnya, sehingga perasaan sedih tersebut bukan sekadar reaksi spontan, melainkan kumpulan harapan yang perlahan memudar. Respon fisik yang terlihat dari Anindia berupa mengeratkan genggamannya bunga menandakan adanya tekanan batin yang berusaha ia tahan di tengah situasi pernikahan itu. Keadaan ini mencerminkan kesedihan sebagai emosi yang muncul karena kegagalan mencapai harapan pernikahan yang indah dari tokoh Anindia.

*"Hidupnya sempurna, sampai akhirnya Anin harus menerima kabar tentang perceraian kedua orang tuanya. Sejak hari itu, ada satu celah yang membuat hidup Anin mulai timpang..."* (D2/SDH/H6).

Sebagaimana terlihat pada D2/SDH/H6, Emosi sedih yang dialami Anin pada kutipan ini berakar dari peristiwa perceraian kedua orang tuanya yang menjadi titik balik dalam kehidupannya. Sebelumnya, ia digambarkan tumbuh dalam keluarga terpandang dengan kehidupan yang serba cukup dan penuh kebahagiaan, sehingga ia tidak pernah

merasakan kekurangan. Namun, kabar perceraian tersebut menghancurkan gambaran hidup yang selama ini ia anggap sempurna. Peristiwa ini menciptakan celah dalam hidupnya yang menandakan adanya kehilangan keutuhan keluarga yang selama ini menjadi sumber kebahagiaan Anindia. Kehilangan tersebut tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berdampak pada perubahan kepribadian, yang terlihat dari sikap Anindia yang menjadi lebih tertutup setelah kejadian tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan yang dialami tidak bersifat sementara, melainkan menetap dan membentuk kondisi psikologis tokoh. Tingkat kesedihan yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh nilai dari hal yang hilang. Apabila sesuatu yang hilang memiliki nilai yang sangat krusial, maka eskalasi kesedihan yang muncul akan terasa sangat mendalam (Nafisa & Subandiyah, 2024). Hal ini terepresentasi pada tokoh Anindia yang kehilangan keutuhan keluarga serta identitas profesionalnya secara bersamaan.

"Hari itu, tiga tahun lalu, Anin menerima telepon dari Jean. Perempuan itu menempelkan ponsel ke telinganya dengan senyum semringah, berhadap kalau akan ada kabar baik dari kekasihnya atau hal lainnya yang membuat hati berbunga-bunga. Namun, yang dia dengar dari bibir Jean malah sebaliknya. *Let's break up, you and me.*" (D3/SDH/H13).

Sebagaimana terlihat pada (D3/SDH/H13), kutipan ini dijelaskan bahwa tiga tahun yang lalu merupakan hari ketika hubungan Anindia dan Jeandra berakhir tanpa sebab yang jelas. Kesedihan Anindia terlihat dari perubahan perasaannya yang sangat cepat yang dari semula penuh harapan dan senyum Bahagia, namun saat menerima telepon dari Jeandra ia menjadi kecewa setelah mendengar permintaan untuk berpisah. Ucapan tersebut menjadi suatu hal yang tidak ia duga dan menimbulkan luka yang mendalam dalam diri Anindia.

"Aku kurang apa sampai kamu lagi-lagi ninggalin aku buat dia? Aku salah di mana sampai dengan entengnya kamu mempermainkan aku sesuka hati kayak gini? Nggak sehari pun aku habiskan tanpa mengoreksi diri dan menyalahkan diri sendiri, berpikir aku ini kurangnya di mana dan salahnya di mana sampai kamu bisa pergi tanpa alasan begitu." *How could you do this to me... twice?*" (D4/SDH/H255).

Sebagaimana terlihat pada D4/SDH/H255, kutipan ini, Anindia mengungkapkan perasaannya dengan mempertanyakan kekurangan dan kesalahan yang ia miliki hingga kembali ditinggalkan. Ucapan seperti "dengan entengnya kamu mempermainkan aku sesuka hati kayak gini?" menunjukkan adanya luka emosional yang dalam, sementara kalimat "How could you do this to me... twice?" menegaskan bahwa rasa sakit tersebut semakin kuat karena peristiwa yang sama terulang kembali. Kondisi ini membuat Anindia terus-menerus merenungkan kekurangan dirinya, yang menandakan adanya tekanan batin yang signifikan. Sikap menyalahkan diri, merasa tidak cukup, dan mempertanyakan nilai diri mencerminkan emosi sedih yang mendalam akibat kehilangan dan kekecewaan terhadap orang yang ia harapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahzani & Satwika (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman diselingkuhi cenderung memunculkan perasaan tidak berharga serta kecenderungan menyalahkan diri dalam suatu hubungan. Individu yang mengalaminya sering merasa tidak cukup baik, baik secara fisik maupun emosional, sehingga memicu munculnya pertanyaan terhadap nilai dirinya sendiri. Dengan demikian, respon Anindia tidak hanya menunjukkan kesedihan sesaat, tetapi juga menggambarkan krisis harga diri yang muncul akibat pengalaman pengkhianatan yang berulang.

"Saya kehilangan Jeandra dan Karinina mendapatkan lelaki itu. Saya kalah... di hari pernikahan saya sendiri." (D5/SDH/H322).

Sebagaimana terlihat pada D5/SDH/H322, peristiwa ketika Anindia melihat langsung Jeandra memeluk perempuan lain di ruang yang seharusnya menjadi ruang pribadinya sebagai pengantin menunjukkan runtuhnya harapan yang masih Anindia miliki. Tempat yang semestinya menjadi simbol kebersamaan justru berubah menjadi bukti

pengkhianatan. Kesadarannya bahwa peristiwa tersebut menjawab alasan perpisahan mereka di masa lalu memperlihatkan adanya luka lama yang kembali terbuka. Perkataan Anindia tentang "saya kehilangan Jeandra" dan "saya sudah kalah dua kali" menunjukkan perasaan gagal dan tidak berharga. Sejalan dengan penelitian Ahzani & Satwika (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman diselingkuhi memunculkan perasaan tidak berharga dan menyalahkan diri pada sebagian besar hubungan yang terjalin. Mereka merasa tidak cukup baik secara fisik maupun emosional, dan hal tersebut menimbulkan pertanyaan tentang nilai dirinya sendiri.

*"Anin hancur lebur... Ia kehilangan jabatannya di rumah sakit. Semua membicarakannya seolah Anin adalah virus." (D6/SDH/H330).*

Sebagaimana terlihat pada D6/SDH/H330 Ungkapan Anindia yang mengatakan "hancur lebur" menunjukkan kondisi emosionalnya yang sangat terganggu hingga ia tidak mampu mengenali secara pasti perasaan yang dialami karena semuanya bercampur menjadi satu beban yang berat. Kondisi ini juga tercermin melalui kesulitan bernapas yang ia rasakan, yang menandakan adanya tekanan batin yang kuat akibat ketidakstabilan emosi sebagaimana dijelaskan oleh Harta & Nasywa (2025), individu yang mengalami kecemasan, depresi, ketakutan, dan rasa rendah diri cenderung menahan napas atau justru bernapas secara cepat dan dangkal hingga terasa terengah-engah. Situasi tersebut semakin diperparah oleh kehilangan jabatan serta gosip yang menyebar, yang membuatnya merasa dipermalukan dan dijauhi, sehingga memperlihatkan kesedihan yang mendalam karena ia tidak hanya kehilangan pekerjaan, tetapi juga nama baiknya di rumah sakit.

*"Jean bukan cuma ninggalin Anin buat melindungi Ibum, tapi juga karena udah menemukan tempat baru untuk bersandar... Jeandra nggak sesakit itu, Ayah...." (D7/SDH/H374).*

Sebagaimana terlihat pada D7/SDH/H374, Suara Anindia yang parau menunjukkan bahwa ia sedang menahan beban emosi yang berat. Ia mengungkapkan bahwa sebenarnya masih mampu memaafkan Jeandra jika perpisahan mereka semata-mata dilandasi alasan melindungi Ibum, namun kenyataan tentang kehamilan Karin membuktikan adanya hubungan yang lebih jauh. Kesadaran bahwa Jeandra telah menemukan tempat baru untuk bersandar membuat Anindia merasa tersisih dan kehilangan makna dirinya, sementara pernyataannya bahwa Jeandra tidak "sehancur itu" mencerminkan kekecewaan mendalam terhadap harapan yang pernah ia percayai. Perasaan "tergantikan" yang dialami tokoh ini menunjukkan penurunan harga diri sebagai dampak pengkhianatan pasangan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan korban perselingkuhan cenderung mengalami keruntuhan *self-esteem*, perasaan ditolak, serta kesulitan memandang diri sebagai individu yang berharga (Ananda & Indrawati, 2026; Zuroida et al., 2023), sehingga memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak cukup baik dan mudah tergantikan dalam hubungan tersebut.

Berdasarkan tujuh data yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa emosi sedih yang dialami tokoh Anindia dipicu oleh beberapa faktor utama. Pertama, kegagalan harapan dalam pernikahan yang tidak berjalan sesuai dengan ekspektasi, seperti terlihat pada data 1 dan 5. Kedua, trauma masa lalu akibat perceraian orang tua yang memunculkan rasa kehilangan keutuhan keluarga (data 2). Ketiga, pengalaman ditinggalkan oleh orang yang dicintai yang menimbulkan luka emosional mendalam (data 3 dan 4). Keempat, kehilangan identitas diri melalui hilangnya pekerjaan dan rusaknya reputasi akibat fitnah (data 6). Terakhir, pengkhianatan yang berulang dari pasangan yang semakin memperkuat rasa tidak berharga dalam diri tokoh (data 7). Menurut Fitria & Nirly (2022) pengalaman kehilangan dan perceraian dapat menimbulkan luka batin yang mendalam, yang kemudian mendorong individu untuk terus mengingat dan memikirkan pengalaman negatif tersebut secara berulang (*ruminasi*), sehingga menghambat proses pemulihan emosional. Oleh karena itu, kesedihan yang dialami Anindia tidak bersifat sementara, melainkan terbentuk

secara kumulatif sebagai hasil dari serangkaian pengalaman kehilangan dan kekecewaan yang terus berulang dalam kehidupannya.

### **Bentuk Emosi Marah Tokoh Anindia**

Emosi marah merupakan bagian dari kategori emosi yang memiliki ragam pengalaman dengan tingkat intensitas yang bervariasi, mulai dari rasa jengkel ringan hingga ledakan amarah yang sangat kuat, dimana perbedaannya tidak hanya terletak pada kuat-lemahnya emosi, tetapi juga pada jenis kemarahan yang dialami individu (Ekman, 2010). Selaras dengan itu, Pop et al. (2025) menjelaskan bahwa kemarahan muncul ketika individu meyakini bahwa tujuan yang ingin dicapai terhambat oleh tindakan orang lain dan situasi tersebut masih dapat diubah; dalam kondisi demikian, marah berfungsi mendorong konfrontasi yang pada situasi tertentu bersifat adaptif, namun juga berpotensi berkembang menjadi perilaku agresif. Sejalan dengan pendapat tersebut, Krech et al., (1974) menyatakan bahwa kemarahan dapat dipicu oleh adanya hambatan dalam mencapai tujuan. Apabila rasa frustrasi akibat hambatan tersebut berlangsung dalam waktu yang cukup lama, perasaan yang pada awalnya hanya berupa kejengkelan atau kekesalan dapat berkembang menjadi kemarahan yang lebih kuat. Dalam hal ini terdapat bentuk emosi marah dalam tokoh Anindia.

"Kedua tangannya mencengkeram roda kemudi dengan erat... Amarahnya memberontak hingga ke ubun-ubun, tetapi Anin dengan sekuat tenaga menahan diri agar tidak meledak..." (D8/MRH/H47).

Sebagaimana terlihat pada D8/MRH/H47, Anindia merasa marah akibat tuduhan yang dilontarkan oleh Karinina kepadanya. Karinina menuduh Anindia menikahi Jeandra karena uang dan jabatannya di rumah sakit. Selain itu, Karinina juga merendahkan profesi Anindia sebagai dokter sehingga menganggapnya tidak pantas menjadi menantu keluarga Galuhpati. Tuduhan tersebut semakin memperkuat kemarahan Anindia, karena pada kenyataannya pernikahan itu terjadi atas permintaan Ibun, bukan atas kehendaknya sendiri. Hal inilah yang mendorong Anindia untuk melawan dengan mengungkapkan fakta bahwa Jeandra adalah yang seharusnya bertanggung jawab atas situasi tersebut. Amarah yang dialami Anindia dalam kutipan ini tidak hanya berupa kejengkelan ringan, tetapi telah mencapai tingkat yang lebih intens. Hal ini terlihat dari reaksi fisik yang ditunjukkan, seperti kedua tangan yang bergetar serta ungkapan bahwa amarahnya "memberontak hingga ke ubun-ubun". Menurut Ekman (2010), emosi marah memiliki tingkatan, mulai dari marah ringan seperti jengkel hingga marah berat yang ditandai dengan reaksi fisik yang kuat dan dorongan emosi yang tinggi. Selain itu, getaran pada tangan yang dialami tokoh dapat dipahami sebagai respons fisiologis akibat emosi marah yang intens. Penelitian menunjukkan bahwa emosi marah memengaruhi sistem saraf dan dapat memunculkan reaksi psikosomatik pada tubuh (Gamayanti & Hidayat, 2019). Berdasarkan hal tersebut, emosi yang dialami Anindia dalam kutipan ini dapat dikategorikan sebagai marah berat (amarah), karena disertai ketegangan fisik serta dorongan emosi yang kuat meskipun masih berusaha ia tahan agar tidak meledak.

"Lo bisa tidur sebentar lagi, gue nggak minta masakin yang susah. Cukup nasi goreng sama telur kayak yang kemarin lo kasih buat dia, dia suka banget sama yang itu. Bisa, kan?"

Anin menggeleng tegas. "Nggak bisa dan aku nggak mau."

"Anindia-"

"Aku nggak mau, Jeandra."

"Itu kewajiban lo, kalau lo lupa."

"Kewajiban aku itu sama kamu, bukan sama Karin." (D9/MRH/H84).

Sebagaimana terlihat pada D9/MRH/H84, Kutipan tersebut menunjukkan emosi marah yang dialami tokoh melalui sikap dan ujarannya yang tegas. Kemarahan Anindia muncul ketika ia dipaksa memasak untuk Karinina pada larut malam, di tengah kondisi

fisiknya yang membutuhkan istirahat karena harus bekerja pada pagi hari. Respon Anindia yang menggeleng tegas disertai pernyataan, "Nggak bisa dan aku nggak mau," menunjukkan adanya penolakan yang kuat terhadap situasi yang ia anggap tidak adil. Lebih lanjut, pernyataannya, "Kewajiban aku itu sama kamu, bukan sama Karin," menegaskan batas tanggung jawabnya sebagai istri sekaligus menunjukkan upaya mempertahankan posisi dan martabat dirinya. Perlawanan melalui ujaran tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk agresi verbal, yaitu tindakan menyerang atau mempertahankan diri secara psikologis melalui kata-kata sebagai respons terhadap tekanan emosional (Nugroho & Afriyenti, 2024). Dalam hal ini, ujaran Anindia tidak hanya berfungsi sebagai penolakan, tetapi juga sebagai ekspresi kemarahan yang muncul akibat pelanggaran batas peran dan ketidakadilan dalam relasi rumah tangga.

"Tanggung jawabku cuma sebatas itu. Kalau masak sesuatu buat dia malam ini bukan lagi tanggung jawabku. Aku istri kamu, Jeandra, bukan pembantu." (D10/MRH/H87).

Sebagaimana terlihat pada D10/MRH/H87, Dalam kutipan ini, emosi marah Anindia tergambar dari penegasan tentang batas tanggung jawab yang ia sampaikan kepada suaminya, Jeandra. Ia menjelaskan bahwa tindakannya sebelumnya yaitu memberikan kotak makan siang dilakukan karena rasa bersalah, namun hal itu tidak berarti ia harus terus memenuhi segala kebutuhan Karinina. Ucapan Anindia yang menekankan bahwa tanggung jawabnya hanya sampai pada memberi kotak makan siang. Hal ini menunjukkan bahwa ia tidak setuju dengan tuntutan tambahan yang diberikan Jeandra kepadanya. Ia merasa permintaan untuk memasak di malam hari bukan lagi kewajibannya. Perkataan Anindia tentang "Aku istri kamu, Jeandra, bukan pembantu" menjadi bentuk penegasan diri bahwa ia merasa diperlakukan tidak adil. Sikap ini dapat dipahami sebagai perilaku asertif, yaitu kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta mempertahankan hak dirinya secara tegas (Iranty et al., 2023).

"Posisi kamu itu cuma menumpang... saya masih punya hak untuk mengusir kamu kalau saya mau... *That's the rules.*" (D11/JK-MU/H169).

Sebagaimana terlihat pada D11/JK-MU/H169, Dalam kutipan ini, respon Anindia terhadap sikap Karinina yang semena-mena menunjukkan adanya penegasan diri yang kuat dalam konflik internal mereka. Perintah Karinina agar Anindia membereskan dapur memicu perubahan sikap Anindia yang sebelumnya cenderung pasif menjadi lebih tegas. Tatapan tajam dan jawaban langsung yang diberikan menandakan bahwa Anindia tidak lagi menerima perlakuan tersebut secara diam. Pernyataan Anindia yang menegaskan bahwa dirinya adalah istri Jeandra serta memiliki hak dalam mengatur rumah tersebut menunjukkan upaya untuk mempertahankan posisi dan perannya dalam relasi. Selain itu, penyebutan Karinina sebagai "penumpang" memperlihatkan bentuk penolakan terhadap keberadaan dan tuntutan yang melampaui batas. Sejalan dengan hal itu Iranty et al. (2023) juga menjelaskan bahwa sikap yang dilontarkan oleh Anindia itu adalah perilaku asertif dimana Anindia dengan tegas mempertahankan haknya yang sudah pegang.

### **Bentuk Emosi Terkejut Tokoh Anindia**

Terkejut merupakan emosi dasar yang berdurasi sangat singkat dibandingkan emosi lainnya, karena umumnya hanya berlangsung dalam hitungan detik sebelum mereda ketika individu mulai memahami situasi yang terjadi (Ekman, 2010). Sejalan dengan itu, Reisenzein et al., (2012) memandang terkejut sebagai keadaan mental khas yang bersifat sementara dan dipicu oleh berbagai peristiwa tak terduga, seperti suara atau cahaya yang tiba-tiba maupun peristiwa sosial yang tidak disangka. Setelah fase awal tersebut, reaksi terkejut dapat berkembang menjadi emosi lain seperti takut, gembira, atau marah, bergantung pada konteks dan penyebab yang menimbulkannya. Dalam hal ini terdapat bentuk emosi marah dalam tokoh Anindia.

"Anin tersentak ketika Hema menyalami tangannya, perempuan itu membeku sejenak..." (D12/TKJ/H54).

Sebagaimana terlihat pada D12/TKJ/H54, Anindia merasa terkejut ketika Hema secara tiba-tiba menyalami tangannya tanpa adanya kesiapan dari dirinya. Tindakan tersebut terjadi secara mendadak sehingga memunculkan reaksi spontan dari Anindia berupa gerakan tersentak dan menarik tangannya dengan cepat. Hal ini menunjukkan bahwa keterkejutan yang dialami muncul sebagai respons langsung terhadap stimulus yang tidak terduga dalam situasi tersebut. Namun, emosi terkejut yang dialami Anindia tidak berlangsung lama, melainkan hanya bersifat sesaat. Setelah reaksi awal tersebut, suasana di antara Anindia dan Hema berubah menjadi canggung, yang menunjukkan adanya pergeseran emosi dari keterkejutan menuju rasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Reisenzein et al., (2012) yang menyatakan bahwa emosi terkejut bersifat sementara dan dapat dengan cepat berkembang menjadi emosi lain, tergantung pada konteks situasi yang menyertainya. Dengan demikian, keterkejutan yang dialami Anindia dalam kutipan ini berfungsi sebagai emosi awal yang kemudian bertransisi menjadi rasa canggung dalam hubungan interpersonalnya dengan Hema.

"... Lelaki yang kamu periksa tadi siang itu sekarang keadaannya kritis dan sedang dilarikan ke rumah sakit lain karena dugaan keracunan obat." (D13/TKJ/H179-180).

Sebagaimana terlihat pada D13/TKJ/H179-180, Anindia mengalami keterkejutan ketika menyadari bahwa dirinya lupa menanyakan alergi obat pasiennya. Peristiwa ini memunculkan respon spontan berupa kesadaran mendadak atas kesalahan yang telah dilakukan, yang menunjukkan adanya stimulus tak terduga dalam situasi profesionalnya sebagai dokter. Reaksi tersebut menegaskan bahwa keterkejutan muncul sebagai emosi awal terhadap kondisi yang tidak dipersiapkan sebelumnya. Namun, emosi terkejut yang dialami Anindia tidak berhenti pada respon sesaat, melainkan berkembang menjadi emosi lain yang lebih kompleks. Setelah menyadari kesalahannya, Anindia juga mengalami rasa bersalah serta ketakutan terhadap konsekuensi profesional yang mungkin terjadi. Keterkejutan yang dialami Anindia sejalan dengan temuan McCay & Wu (2012) yang menunjukkan bahwa tenaga medis yang menyadari kesalahan profesional cenderung mengalami respon awal berupa *shock*, yang kemudian berkembang menjadi rasa bersalah dan ketakutan terhadap konsekuensi karena hal itulah, keterkejutan dalam konteks Anindia ini berfungsi sebagai pemicu awal dalam rangkaian respon emosional yang lebih kompleks seperti rasa takut dan khawatir.

"Lelaki itu maju ke depan... terdiam karena masih terkejut akan kehadiran Jean yang terlalu tiba-tiba." (D14/TKJ/H188-189).

Sebagaimana terlihat pada D14/TKJ/H188-189, Pada kutipan ini, emosi terkejut yang dialami Anindia muncul sebagai respon terhadap stimulus yang tidak diprediksi, yaitu kehadiran Jean secara tiba-tiba di rumah tersebut. Reaksi Anindia yang "terdiam di ambang pintu" menunjukkan bahwa keterkejutan tersebut bersifat spontan dan cukup kuat hingga menghentikan respon verbalnya. Hal ini sejalan dengan teori Affect Tomkins (1962) yang menyatakan bahwa keterkejutan berfungsi sebagai respon awal terhadap stimulus mendadak yang mampu menghentikan aktivitas individu secara sementara untuk memusatkan perhatian pada situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, sikap diam Anindia bukan sekadar efek biasa saja, melainkan bentuk respon psikologis awal terhadap kondisi yang tidak terduga. Namun, emosi terkejut ini tidak berdiri sendiri, melainkan berkembang menjadi emosi lain yang lebih kompleks.

"Anin tersentak, perempuan itu benar-benar tidak menyangka akan mendapat bentakan sekeras itu dari Jean." (D15/TKJ/H255).

Sebagaimana terlihat pada D15/TKJ/H255, emosi awal yang muncul pada Anindia berupa keterkejutan yang ditandai dengan reaksi "tersentak" akibat bentakan keras dari

Jean. Reaksi tersebut menunjukkan adanya respon awal terhadap stimulus yang bersifat tiba-tiba. Dalam kajian psikologi, emosi dipahami sebagai reaksi terhadap rangsang yang disertai perubahan fisiologis dan perilaku (Prawitasari, 2016). Oleh karena itu, keterkejutan yang dialami Anindia tidak berhenti sebagai refleks semata, tetapi segera berkembang menjadi emosi yang lebih dominan, yaitu ketakutan dan perasaan terancam. Hal ini terlihat dari respon fisik berupa tangan yang bergetar serta tindakan mundur untuk menciptakan jarak, yang menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam secara emosional.

"Bayinya Karin... adalah anak gue. Bukan anaknya Jean. Detik itu, tubuh saya membeku." (D16/TKJ/H381).

Sebagaimana terlihat pada D16/TKJ/H381, Hema secara langsung menyatakan bahwa bayi yang dikandung Karinina adalah anaknya, bukan anak Jean. Pernyataan tersebut bertentangan dengan pemahaman yang selama ini dimiliki Anindia, sehingga memunculkan reaksi tubuh yang membeku sebagai bentuk keterkejutan. Reaksi ini menunjukkan bahwa Anindia tidak siap menerima informasi yang datang secara tiba-tiba dan di luar dugaan. Ia tidak segera berbicara atau bertindak karena pikirannya masih berusaha memahami kenyataan yang baru saja ia dengar. Dalam kondisi ini, respon membeku dapat dipahami sebagai respon terhadap stimulus yang mengejutkan dan menekan secara emosional. Keadaan ini termasuk dalam respon trauma, yaitu reaksi alami pikiran dan tubuh terhadap situasi tak terduga yang dapat menyebabkan individu tidak mampu merespon secara langsung (Azzahra & Rishel, 2024). Oleh karena itu, sikap diam dan membeku yang ditunjukkan Anindia bukan sekadar ketiadaan respon, melainkan bentuk reaksi psikologis terhadap benturan informasi yang memicu keterkejutan.

### **Bentuk Emosi Takut Tokoh Anindia**

Emosi takut merupakan respon yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya kemungkinan mengalami penderitaan, baik secara fisik maupun psikologis (Ekman, 2010). Zhang & Chan (2014) berpendapat bahwa emosi takut merupakan respons emosional terhadap ancaman yang jelas atau diketahui dan menjadi reaksi yang paling mungkin muncul ketika individu menghadapi peristiwa yang mengancam keselamatan, baik yang disebabkan oleh keadaan impersonal maupun oleh dirinya sendiri. Ketika seseorang menyadari bahwa ia sedang berada dalam kondisi takut, kemampuan untuk memikirkan atau merasakan hal lain biasanya menurun karena perhatian terpusat sepenuhnya pada sumber ancaman. Dalam hal ini terdapat bentuk emosi takut dalam tokoh Anindia.

"Anin mengerang frustrasi, wajah perempuan itu benar-benar terlihat ketakutan..." (D17/TKT/H252).

Sebagaimana terlihat pada D17/TKT/H252, Anindia merespon kabar kecelakaan Karinina dengan perasaan penuh kecurigaan dan kekhawatiran. Respon ini menunjukkan adanya tekanan emosional yang muncul bukan karena ancaman yang secara langsung terlihat, melainkan karena bayangan akan kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Dengan kata lain, emosi yang dialami tidak sepenuhnya merupakan rasa takut terhadap bahaya nyata, tetapi lebih pada kekhawatiran terhadap ketidakpastian situasi. Oleh karena itu, kondisi ini lebih tepat dikategorikan sebagai kecemasan (*anxiety*), yaitu perasaan takut yang bersumber dari kemungkinan negatif yang belum terjadi. Hal ini sejalan dengan pandangan Ekman (2010) yang membedakan *fear* sebagai respon terhadap ancaman nyata dan kecemasan sebagai respon terhadap ketidakpastian. Selain itu, kecemasan juga berkaitan dengan kecenderungan individu untuk membentuk pola pikir negatif atau terdistorsi, seperti membayangkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan sulit menghentikan kekhawatiran yang muncul. Pola pikir semacam ini menyebabkan kondisi

psikologis individu dipenuhi rasa waspada dan prasangka terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks ini, respons Anindia tidak hanya menunjukkan kekhawatiran sesaat, tetapi mencerminkan kecemasan yang dipengaruhi oleh proyeksi pikiran terhadap kemungkinan buruk, sehingga memperkuat tekanan emosional yang dialaminya.

"Saya ketakutan, demi Tuhan saya ketakutan. Pria itu kemudian mengancam akan melukai saya kalau tidak segera duduk diam dan menurut." (D18/TKT/H377).

Sebagaimana terlihat pada D18/TKT/H377, Anindia mulai merasa curiga terhadap tingkah laku supir taksi yang ia naiki, sehingga ia meminta untuk diturunkan. Namun, permintaan tersebut tidak dihiraukan dan mobil justru melaju semakin cepat, yang memicu kecemasan pada diri Anindia. Kecemasan ini terlihat dari kepanikan yang mulai muncul meskipun ia berusaha tetap tenang, serta pengulangan permintaan dengan nada suara yang semakin meninggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa Anindia masih berada pada tahap kecemasan karena situasi yang dihadapi belum sepenuhnya jelas, tetapi sudah menimbulkan rasa tidak aman. Ketika supir tersebut menodongkan pisau dan memberikan ancaman secara langsung, emosi yang dialami Anindia berubah menjadi rasa takut yang lebih intens. Rasa takut ini muncul sebagai respon terhadap ancaman fisik yang nyata, yaitu bahaya langsung terhadap keselamatannya. Ketakutan itu berkaitan dengan persepsi individu terhadap situasi yang secara langsung mengancam (Viatric, 2015). Selain itu, Viatric juga menjelaskan bahwa kejahatan terhadap perempuan lebih dominan terjadi di tempat sepi, meskipun tidak menutup kemungkinan terjadi di tempat ramai. Hal ini memperkuat kondisi yang dialami Anindia, di mana situasi di dalam taksi sebagai ruang tertutup meningkatkan kerentanan dan memperbesar rasa terancam yang dirasakannya.

### **Bentuk Emosi Muak atau Jijik Tokoh Anindia**

Kemukaan merupakan keadaan tidak nyaman, baik secara fisik maupun emosional, yang timbul akibat ketidaksukaan terhadap situasi yang tidak dikehendaki. Dalam konteks interpersonal negatif, emosi jijik sering kali berinteraksi dengan kemarahan (Ozawa et al., 2022). Hal ini tercermin dalam data berikut.

"Anin mengangkat kepalanya, dengan sengaja bersikap sombong di hadapan Jean sebab perempuan itu sudah sepenuhnya muak... Jangan lupa kalau yang membawa aku ke dalam rumah ini adalah kamu, jadi jangan bersikap seolah-olah kamu lupa sama semua itu." (D19/JK-MU/H86).

Sebagaimana terlihat pada D19/JK-MU/H86, Emosi muak atau jijik yang dialami Anindia dalam kutipan ini bermanifestasi melalui tutur kata yang dingin dan sikap konfrontatif yang asertif. Ucapan tersebut merepresentasikan titik jenuh batin akibat perlakuan Jeandra yang terus-menerus melanggar batas moral pernikahan. Akumulasi pengalaman negatif ini, mulai dari domestikasi selingkuhan hingga degradasi peran istri menjadi pelayan, memicu kelelahan emosional yang mendalam. Fenomena ini selaras dengan penelitian mengenai korban perselingkuhan yang menunjukkan bahwa trauma berkepanjangan dapat mengubah ledakan emosi menjadi sikap dingin dan kejenuhan total sebagai mekanisme pertahanan diri (Ananda & Indrawati, 2026).

### **Bentuk Emosi Bahagia Tokoh Anindia**

Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk emosi dasar yang dapat tampak melalui pengalaman hiburan yang bersifat lucu. Umumnya, individu merasakan kesenangan ketika berinteraksi dengan sesuatu yang memicu respons kelucuan, sedangkan sebagian lainnya memiliki kemampuan untuk menghadirkan hiburan melalui lelucon yang muncul secara spontan dan alami. Menurut Seligman (2005), kebahagiaan merupakan kondisi ketika individu merasakan emosi positif serta terlibat dalam aktivitas yang bernilai positif dan disukainya. Dengan demikian, kebahagiaan tidak hanya berkaitan dengan perasaan

senang, tetapi juga dengan keterlibatan dalam kegiatan yang memberi makna dan menimbulkan perasaan menyenangkan bagi individu tersebut. Dalam hal ini terdapat bentuk emosi marah dalam tokoh utama Anindia.

"*You look so gorgeous,*" puji Papa dengan tulus... Anin tersenyum simpul, dia bawa tangan kanannya untuk menggenggam tangan Papa yang masih berada di sisi wajahnya." (D20/BHG/H86).

Sebagaimana terlihat pada D20/BHG/H86, Emosi bahagia yang dialami Anindia muncul sebagai respons terhadap dukungan emosional dari figur ayah. Pujian dan afeksi fisik berupa genggaman tangan mencerminkan rasa aman serta kebutuhan akan penerimaan di tengah krisis rumah tangga yang dialaminya. Hubungan interpersonal yang hangat merupakan pemicu utama emosi positif yang mampu memberikan kenyamanan psikologis sementara (Hasiolan & Sutejo, 2015).

Berdasarkan hasil analisis, emosi bahagia hanya ditemukan dalam satu data, yang menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan merupakan emosi yang dominan dalam kehidupan tokoh Anindia. Minimnya kemunculan emosi bahagia ini mencerminkan bahwa alur kehidupan tokoh lebih banyak diwarnai oleh pengalaman negatif, seperti kehilangan, pengkhianatan, dan tekanan emosional yang berulang. Dominasi emosi negatif, khususnya kesedihan, menunjukkan bahwa novel ini menghadirkan tema yang cenderung gelap dan penuh penderitaan. Di sisi lain, keterbatasan emosi bahagia justru memperkuat realisme psikologis tokoh, karena kondisi emosional yang dialami Anindia merepresentasikan pergulatan batin yang kompleks dan tidak selalu seimbang antara kebahagiaan dan kesedihan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa emosi sedih (SDH) merupakan kategori emosi yang paling dominan dialami oleh tokoh Anindia dalam novel *Hold On, It Hurts*. Temuan ini menunjukkan konsistensi dengan beberapa studi psikologi sastra sebelumnya. Penelitian oleh Azzah & Israhayu (2024) pada novel *Luka Cita* dan Hardianti & Pamungkas (2023) pada novel *Ayah dan Sirkus Pohon* juga menemukan bahwa kesedihan menjadi respons primer tokoh dalam menghadapi krisis kehidupan yang kompleks. Sejalan dengan itu, Aprilia & Israhayu (2025) serta Anggraini & Andriyanto (2023) mengonfirmasi bahwa alur cerita yang berpusat pada penderitaan berkepanjangan secara otomatis akan memunculkan dominasi emosi negatif sebagai representasi beban psikologis tokoh.

Meskipun memiliki kesamaan dalam hal dominasi emosi negatif, penelitian ini memiliki perbedaan fundamental yang menjadi nilai kebaruan (*novelty*). Pada penelitian terdahulu (Azzah & Israhayu, 2024; Hardianti & Pamungkas, 2023), meskipun tokoh mengalami depresi atau kesedihan yang kuat, masih ditemukan "keseimbangan emosional" melalui kemunculan emosi bahagia yang cukup representatif di beberapa fragmen cerita. Sebaliknya, dalam novel *Hold On, It Hurts*, emosi bahagia (BHG) bersifat anomali dan hanya ditemukan dalam satu data tunggal. Hal ini mengindikasikan bahwa tokoh Anindia mengalami distorsi emosional yang ekstrem, di mana ruang untuk emosi positif hampir seluruhnya tergerus oleh eskalasi konflik domestik yang masif.

Analisis terhadap dimensi kejiwaan tokoh utama dalam novel telah menjadi fokus banyak peneliti kontemporer. Sebagai contoh, Amir et al. (2024) mengkaji psikologi tokoh dalam novel *Mahika* melalui perspektif psikoanalisis Sigmund Freud. Sementara penelitian tersebut berfokus pada struktur kepribadian (*id, ego, superego*), penelitian ini melengkapi diskursus tersebut dengan memfokuskan analisis pada klasifikasi emosi dasar menurut Paul Ekman. Berbeda dengan penelitian Suaida et al. (2024) yang berfokus pada struktur kepribadian dan faktor psikologis secara umum pada novel bertema religi romantis, penelitian ini secara spesifik mengerucut pada klasifikasi emosi dasar Ekman dalam konteks novel bertema trauma domestik. Perbandingan ini mempertegas bahwa setiap karya sastra memiliki spektrum psikologis yang berbeda bergantung pada genre dan konflik utamanya.

Perbedaan distribusi emosi ini menunjukkan bahwa intensitas konflik dalam suatu karya sastra menjadi determinan utama dalam membentuk profil psikologis tokoh. Minimnya emosi bahagia dalam penelitian ini bukan sekadar menunjukkan alur cerita yang tragis, melainkan memperkuat realisme psikologis terhadap penggambaran trauma korban kekerasan psikologis yang kehilangan harapan secara total. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bahwa proporsi emosi dalam teks sastra dapat berfungsi sebagai indikator klinis untuk mengukur tingkat kompleksitas trauma dan kedalaman penderitaan tokoh.

Secara komprehensif, temuan ini memperkaya kajian psikologi sastra dengan membuktikan bahwa karya sastra kontemporer khususnya yang lahir dari budaya digital seperti Twitter mampu merepresentasikan kondisi psikologis yang lebih kelam dan realistis. Analisis ini tidak hanya berhenti pada identifikasi jenis emosi, tetapi juga berhasil mengungkap bagaimana sebuah karya sastra memetakan keruntuhan mental seorang individu secara sistematis dan mendalam.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap novel *Hold On, It Hurts* karya Noveni Adelia, ditemukan bahwa tokoh Anindia mengalami enam emosi dasar sebagaimana diklasifikasikan oleh Ekman, dengan emosi sedih sebagai yang paling dominan. Dominasi ini menunjukkan bahwa kehidupan tokoh dipenuhi oleh pengalaman kehilangan, pengkhianatan, dan tekanan emosional yang berulang, sehingga membentuk dinamika emosi yang cenderung akumulatif dan tidak seimbang. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep emosi dasar Ekman sekaligus menunjukkan bahwa dalam karya sastra, distribusi emosi tokoh sangat dipengaruhi oleh tema dan konflik yang diangkat.

Adapun kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan teori emosi Ekman secara sistematis dalam kajian sastra, khususnya dalam mengungkap dinamika emosi tokoh dalam konteks relasi pernikahan yang kompleks. Secara praktis, temuan ini dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran apresiasi sastra untuk membantu pembaca memahami karakter tokoh melalui pendekatan psikologis. Penelitian ini terbatas pada analisis satu tokoh dalam satu karya, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas objek kajian serta mengombinasikan teori emosi dengan pendekatan psikologi lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Sastra Indonesia, Universitas Sumatera Utara yang telah menyediakan segala fasilitas, sarana, dan prasarana selama penulis mengenyam pendidikan di Universitas ini. Terkhusus penulis mengucapkan terima kasih untuk pembimbing penulis ibu Dra. Nurhayati Harahap, M.Hum., dan ibu Emma Marsella, S.S, M.Si., atas segala saran, nasihat dan motivasi dalam penulisan karya ini.

## **KONTRIBUSI PENULIS**

Penulis pertama bertanggungjawab dalam penyusunan artikel, pengumpulan data, dan analisis data. Penulis kedua dan ketiga berkontribusi dengan memberikan saran serta masukan dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

## PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penelitian ini memanfaatkan AI sebagai parafrase paragraf untuk menyempurnakan kata-kata dan AI juga membantu penulis untuk mencari sumber-sumber penelitian terdahulu sebagai penunjang dan pembanding penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, M. H., & Harpham, G. G. (2009). *A glossary of literary terms* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Ahzani, S., & Satwika, Y. W. (2022). Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Perselingkuhan dalam Hubungan Pacaran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 636-646. <https://doi.org/10.26740/cjpp.636-646>
- Amir, P. A., Udu, S., & Konisi, L. Y. (2024). Psikologi tokoh dalam novel mahika karya aya (kajian psikoanalisis sigmund freud). *Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra)*, 9(2), 287-297. <https://doi.org/10.36709/bastra.v9i2.395>
- Ananda, G. Y. W., & Indrawati, K. R. . (2026). Dampak Fisik, Emosional, dan Perilaku pada Perempuan Korban Perselingkuhan: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 6(1), 467-476. <https://doi.org/10.54082/jupin.2139>
- Anggraini, W., & Andriyanto, O. D. (2023). Emosi Dalam Novel Kasimpet Piweling Karya Tulus Setiyadi (Teori Psikologi Allport). *Jurnal Online Baradha*, 19(3), 113-130. <https://doi.org/10.26740/job.v19n3.p113-130>
- Aprilia, C. C., & Israhayu, E. S. (2025). NOVEL THE ARCHITECTURE OF LOVE : KLASIFIKASI EMOSI DAN TEKNIK PENOKOHAN. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 5(2), 184-192. <https://doi.org/10.51878/knowledge.v5i2.5277>
- Ate, C. P., & Lawa, S. T. N. (2022). Analisis unsur intrinsik novel Ayah karya Andrea Hirata. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 1(1), 33-40.
- Azzah, S. Z., & Israhayu, E. S. (2024). Bentuk Ekspresi Emosional Tokoh Utama Dalam Novel Luka Cita Karya Valerie Patkar: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, 14(2), 115-124. <https://doi.org/10.31851/pembahsi.v14i2.16012>
- Azzahra, T. A. N., & Rishel, M. V. H. (2024). Mengenal respons trauma yang tidak disadari oleh remaja. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(6), 420-429.
- Djojoseuroto, K. 2006. *Teks Sastra dan Pengajarannya*. Yogyakarta: Pustaka.
- Ekman, P. (2010). *Membaca Emosi Dari Ekspresi Wajah*. Yogyakarta: Baca
- Endraswara, S. 2008. *Metode Penelitian Psikologi Sastra Teori, Langkah Penerapannya. dan Yogyakarta: MedPress*
- Fitria, Y. F., & Nirly, D. Y. (2023). Gagal "Move On": Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian. *Journal Psikogenesis*, 10(1), 54-63. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2857>
- Gamayanti, W., & Hidayat, I. N. (2019). Marah dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177-186.
- Hardianti, F., & Pamungkas, O. Y. (2023). Emosi Tokoh dalam Novel Ayah dan Sirkus Pohon Karya Andrea Hirata. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi*, 5(01), 1-12. <https://doi.org/10.53863/kst.v5i01.615>
- Herman, J. L. 2015. *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette uK.
- Harta, L. I., & Nasywa, A. (2025). Ada Apa Dengan Sesak Napas. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 537-548. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.8312>
- Hasiolan, M. I. S., & Sutejo, S. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: Pilot study. *Jurnal keperawatan indonesia*, 18(2), 67-71. <https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>

- Iranty, D., Nawira, A., Riono, A. A., Berutu, M., Murdiana, L., Daini, R., ... & Pratama, M. F. J. (2024). Mengembangkan Perilaku Asertif: Melindungi Diri Dari Kekerasan Langsung Dengan Sikap Tegas Dan Berani. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1697-1702. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1374>
- Jatman, Darmanto. 1985. *Sastra, Psikologi, dan Masyarakat*. Bandung: Penerbit Alumi.
- Kamhar, M. Y. (2017). Pandangan Dunia Pengarang dalam Novel La Grande Borne Karya NH. Dini. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 3(1), 64-78. <https://doi.org/10.22219/kembara.v3i1.4379>
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Livson, N. (1974). *Elements of psychology*. Alfred a. knopf.
- Khaerunnisa, Mutiarani, Faznur, L. S., Nuryani, R., Aini, N., & Septiani, Z. C. (2025). Penanda dan Petanda dalam Buku Cerita Bergambar Ketika Rob Datang Karya Dwi Astutik. *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8(1), 48-68. <https://doi.org/10.22236/imajeri.v8i1.18487>
- Mahsun, M. (2014). *Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, dan Tekniknya*. In Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- McCay, L., & Wu, A. W. (2012). Medical error: the second victim. *British Journal of Hospital Medicine*, 73(Sup10), C146-C148. <https://doi.org/10.12968/hmed.2012.73.Sup10.C146>
- Misnawati, M., Poerwadi, P., & Rosia, F. M. (2020). Struktur Dasar Sastra Lisan Deder: The Basic Structure of Deder's Oral Literature. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 44-55. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v15i2.1460>
- Muhamad, D., Sugara, R., & Rosi, R. 2018. Analisis Penokohan pada Tokoh Wisanggeni Secara Analitis dan Dramatik dalam Cerita Pendek Berjudul "Honor Cerita Pendek" Karya Hasta Indriyana. *Parole (Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)*, 1(4), 571-576.
- Mu'minin, U., Apriliana, S., & Septiana, N. (2022). Konsep dan karakteristik psikologi behaviorisme. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(2), 115-126. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i2.3958>
- Nadeak, Parlindungan. 2008. *Buku Ajar Penelitian Sastra*. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Nafisa, Z., & Subandiyah, H. (2024). Klasifikasi emosi tokoh dalam novel the coldest boyfriend karya Itsfiyawn: kajian psikologi sastra David Krech serta manfaatnya dalam pembelajaran sastra di sma. *Bapala*, 11(1), 49-61.
- Nurgiyantoro, Burham. 2018. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: UFM Press.
- Nugroho, R. A., & Afriyenti, L. U. 2025. Hubungan Antara Perilaku Agresi Verbal Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4), 256-260.
- Ozawa, S., Nakatani, H., Miyauchi, C. M., Hiraki, K., & Okanoya, K. (2022). Synergistic effects of disgust and anger on amygdala activation while recalling memories of interpersonal stress: An fMRI study. *International Journal of Psychophysiology*, 182, 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.09.008>
- Pop, G. V., et al. 2025. Anger and Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 6931.
- Prawitasari, J. E. 2016. Mengenal emosi melalui komunikasi nonverbal. *Buletin Psikologi*, 3(1), 27-43.
- Reisenzein, R., Meyer, W. U., & Niepel, M. 2012. *Encyclopedia of Human Behavior*.
- Salsabila, N., & Devi, W. S. (2021). Analisis tokoh utama pada naskah drama " Cermin" karya Nano Riantiarno dengan pendekatan ekspresif. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*, 11(3), 309-317. <https://doi.org/10.23887/jjpbs.v11i3.36072>
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung. Mizah Pustaka.

- Suaida, W., Sugono, D., & Tjitrosuwarto, S. (2024). Analisis Struktur Kepribadian dan Faktor Psikologis Tokoh dalam Novel Assalamualaikum Calon Imam Karya Ima Madaniah (Kajian Psikologi Sastra). *Diskursus: Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 6(3), 241-250. <http://dx.doi.org/10.30998/diskursus.v6i3.20013>
- Sushilawati, S., & Novia, L. (2025). Analisis Karakter Tokoh Utama dalam Novel Narasi 2021 Karya Tenderlova (Kajian Psikologi Sastra). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 29502-29509. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.31731>
- Tam, N. D. 2015. Quantitative Assessment of Sad Emotion. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(2), 36-43.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. 2015. *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. John Wiley & Sons.
- Tomkins, S. 1962. *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive affects*. Springer publishing company.
- Utami, S. P., Uswati, T. S., & Khuzaemah, E. (2022). Analisis Tokoh Utama Dalam Novel Merpati Biru Karya ACHMAD MUNIF BERDASARKAN TEORI KEPERIBADIAN SIGMUND FREUD. *Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 16(2), 82-92.
- Viatrie, D. I. (2015). Menilik Perasaan Terancam Bahaya Kejahatan Kriminal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 121-131. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2132>
- World Health Organization. 2013. *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. World Health Organization.
- Zhang, T., & Chan, A. H. (2014). How appraisals shape driver emotions: A study from discrete and dimensional emotion perspectives. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 27, 112-123. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2014.09.012>
- Zuroida, A., Kusnadi, S. K., & Putri, F. O. M. (2024). TERAPI FORGIVENESS UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA REMAJA KORBAN PERSELINGKUHAN DALAM HUBUNGAN BERPACARAN. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8101>