



**KECERDASAN EMOSIONAL TOKOH UTAMA DALAM NOVEL 0 MDPL  
KARYA NURWINA SARI**

**Salsabya Nurul Khanifah<sup>1</sup>, Eko Suroso<sup>2</sup>**  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto<sup>1,2</sup>  
Email: [salsabya0902@gmail.com](mailto:salsabya0902@gmail.com)<sup>1</sup>, [ekosuroso36@gmail.com](mailto:ekosuroso36@gmail.com)<sup>2</sup>

Diterima: 30/5/2026; Direvisi: 10/6/2026; Diterbitkan: 16/6/2026

**ABSTRAK**

Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Karya sastra khususnya novel memiliki potensi besar sebagai media alternatif yang efektif dalam merefleksikan dan menanamkan nilai-nilai kecerdasan emosional kepada pembaca. Penelitian ini berfokus pada representasi kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel 0 MDPL karya Nurwina Sari yang dikaji menggunakan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif interpretatif, di mana data berupa kutipan teks yang mencerminkan aspek kecerdasan emosional dikumpulkan melalui tahapan membaca secara menyeluruh, menandai bagian yang relevan, mengklasifikasikan berdasarkan lima komponen teori Goleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama Rangga merepresentasikan kelima komponen kecerdasan emosional secara menyeluruh, yaitu kesadaran diri yang tercermin dari kemampuannya mengenali dan memahami emosinya sendiri ketika menyaksikan Andini bersama orang lain, pengendalian diri yang tampak saat ia mampu menampilkan ketenangan di hadapan orang lain meskipun hatinya tengah hancur, motivasi internal yang terus mendorongnya untuk optimis menatap hari esok di tengah luka yang belum sembuh, empati yang terwujud dalam kepekaan dan responnya terhadap kesedihan Nina, serta keterampilan sosial yang tetap berfungsi dengan baik meskipun ia sedang dalam kondisi patah hati.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Emosional, Karya Sastra, Daniel Goleman, Tokoh Utama*

**ABSTRACT**

Emotional intelligence plays a crucial role in an individual's life. Literary works, particularly novels, hold great potential as an effective alternative medium for reflecting and instilling emotional intelligence values in readers. This study focuses on the representation of emotional intelligence in the main character of the novel 0 MDPL by Nurwina Sari, analyzed using Daniel Goleman's theory of emotional intelligence. This study employs a qualitative approach with a descriptive-interpretive method, in which data consisting of text excerpts reflecting aspects of emotional intelligence were collected through the stages of thorough reading, marking relevant sections, and classifying them based on the five components of Goleman's theory. The results of the study indicate that the main character, Rangga, fully embodies all five components of emotional intelligence: self-awareness, reflected in his ability to recognize and understand his own emotions when witnessing Andini with others; self-control, evident when he maintains composure in front of others despite his heart being shattered; internal motivation that continues to drive him to face the future with optimism amidst unhealed wounds, empathy manifested in his sensitivity and response to Nina's sorrow, and social skills that function effectively even while he is heartbroken.

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Literary Work, Daniel Goleman, Main Character*



## PENDAHULUAN

Karya sastra merupakan cerminan kehidupan nyata yang dituangkan melalui media imajinasi kreatif dan kontemplasi mendalam seorang pengarang guna memotret realitas sosial. Di antara berbagai genre sastra, novel bertindak sebagai bentuk prosa naratif yang paling mumpuni dalam menyajikan penggambaran karakter tokoh, latar sosio-kultural, serta jalinan konflik secara kompleks. Sebagai sebuah media instruksional, novel tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan pelepas penat semata, melainkan juga bertindak sebagai wahana edukatif yang sangat kaya akan nilai-nilai kebajikan hidup. Melalui penjelajahan karakter penokohan di dalamnya, para pembaca dapat melakukan refleksi diri, mengasah kepekaan empati sosial, serta mempelajari bagaimana taktik menghadapi berbagai problematika personal maupun komunal yang digambarkan pengarang secara estetis (Riana, 2020; Saputri & Setyowati, 2022; Wahab et al., 2023). Membaca novel pada hakikatnya adalah aktivitas menangkap pesan moral, di mana pembaca diajak menyelami pergolakan batin tokoh untuk diambil sebagai pelajaran berharga dalam mengarungi kehidupan. Pengondisian literasi ini sangat penting guna membangun kedewasaan berpikir, memperluas cakrawala pandang, meningkatkan kecakapan berbahasa, serta memperhalus budi pekerti individu di tengah peradaban modern yang semakin dinamis (Firmansyah et al., 2022; Simbolon, 2023; Tuhfa & Rahayu, 2024).

Dalam tatanan kehidupan bermasyarakat, kecerdasan emosional memegang peranan yang sangat krusial dalam menentukan derajat keberhasilan individu untuk mengelola berbagai situasi rumit penuh tekanan. Kemampuan esensial untuk mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan dinamika emosi diri secara tepat, sekaligus memahami gejala perasaan orang lain menjadi fondasi utama dalam menjalin hubungan interpersonal yang harmonis. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang matang cenderung akan lebih resilien dan tangguh saat dihadapkan pada kegagalan hubungan asmara, benturan konflik pertemanan, maupun krisis kepercayaan diri. Mereka mampu melakukan *self regulation* secara bijaksana, menahan diri dari perilaku impulsif, serta mencari solusi terbaik dengan kepala dingin tanpa terburu-buru menghakimi perspektif lawan bicara. Kematangan afektif ini menuntun manusia untuk tetap bertindak rasional di bawah kendali kesadaran diri yang stabil, sehingga interaksi sosial dapat diselesaikan secara komunikatif, damai, penuh rasa hormat, dan saling menghargai demi tercapainya kebahagiaan hidup yang seimbang (Adila & Kurniawan, 2020; NAINUPU, 2020; Renfita et al., 2026).

Kondisi ideal yang dicita-citakan dalam lingkungan kependidikan modern adalah terbangunnya masyarakat yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kemandirian literasi emosional yang tinggi. Anggota masyarakat diidealkan mampu memanfaatkan karya sastra seperti novel secara produktif sebagai laboratorium psikologis mandiri untuk melatih ketajaman empati dan kontrol diri sebelum diterapkan dalam dinamika harian. Pembaca seharusnya dapat memetik intisari dari setiap konflik batin tokoh fiksi untuk mentransformasi perilaku negatif mereka sendiri menuju ke arah yang lebih adaptif dan positif. Pendidik dan kritikus sastra diidealkan bersinergi untuk mempromosikan novel-novel berkualitas sebagai instrumen pembelajaran karakter yang efektif guna meminimalkan risiko tindakan amoral akibat salah pengelolaan stres. Dengan adanya ruang eksplorasi kejiwaan yang difasilitasi oleh narasi sastra ini, tingkat temperamental, frustrasi sosial, dan kegelisahan massal di kalangan generasi muda diharapkan dapat direduksi secara signifikan, sehingga tercipta tatanan kehidupan komunal yang aman, tenteram, responsif, dan berwawasan humanis (Dyastuti, 2026; Farhah, 2020; Hadiyansyah et al., 2025).



Namun, realitas objektif yang senyatanya terjadi di lapangan menunjukkan adanya jurang pemisah yang cukup lebar dan memprihatinkan antara ekspektasi teoretis tersebut dengan kondisi psikososial masyarakat. Fenomena nyata di tingkat akar rumput mengungkap fakta bahwa tingkat literasi emosi di kalangan masyarakat modern saat ini masih berada pada level yang sangat rendah. Kesenjangan ini terlihat jelas dari maraknya tindakan kekerasan horizontal, pelampiasan amarah yang destruktif saat menghadapi penolakan, serta ketidakmampuan individu dalam menerima kenyataan pahit akibat kandasnya sebuah hubungan harapan. Banyak orang yang mengalami disorientasi mental karena tidak memiliki benteng kontrol diri yang kokoh ketika didera tekanan hidup, sehingga mereka mudah terjebak dalam depresi berkepanjangan. Kesenjangan senyatanya ini diperparah oleh kecenderungan publik yang masih memandang novel sekadar sebagai bacaan pengisi waktu luang yang remeh tanpa menyentuh dimensi edukasi psikologis di dalamnya, akibatnya potensi besar karya sastra sebagai agen perubahan karakter bangsa menjadi terabaikan dan belum optimal dimanfaatkan (Rusdi et al., 2022; Yuliani et al., 2023).

Berangkat dari tumpukan problematika tersebut, penelitian kualitatif ini hadir dengan menawarkan nilai kebaruan berupa analisis psikologi sastra yang membedah pengelolaan emosi menggunakan teori Daniel Goleman. Objek material yang dipilih adalah novel berjudul 0 MDPL karya Nurwina Sari, yang secara apik merepresentasikan perjalanan spiritual dan konflik batin tokoh utama bernama Rangga dalam bangkit dari keterpurukan masa lalu. Kajian intensif ini dilaksanakan secara mandiri melalui pendekatan deskriptif analitis dan tidak melibatkan institusi persekolahan formal mana pun, sehingga nama sekolah tidak dicantumkan dalam naskah pendahuluan ini. Inovasi dari riset sastra ini terletak pada formulasi klasifikasi indikator kecerdasan emosional tokoh yang diselaraskan dengan realitas problematik sosial pembaca kontemporer secara aplikatif. Nilai kebaruan studi ini berfokus untuk mendekonstruksi kritik sastra konvensional dengan menyajikan novel sebagai media alternatif yang efektif dalam mengintervensi krisis moral. Hasil akhir dari kajian komprehensif ini diproyeksikan mampu memberikan kontribusi teoretis baru bagi khasanah ilmu sosiologi sastra nasional.

## **METODE PENELITIAN**

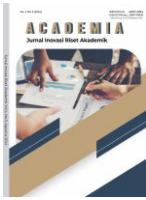
Penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *método* deskriptif interpretatif (Waruwu, 2024). Penulisan ini berfokus pada pemahaman makna bukan pada angka. Penulis berusaha mengungkap dan mendeskripsikan fenomena kecerdasan emosional yang terdapat dalam karya sastra secara mendalam dan kontekstual. Metode deskriptif interpretatif digunakan untuk menggambarkan data apa adanya sekaligus memberikan penafsiran terhadap makna yang terkandung di dalamnya. Metode ini sangat relevan karena teks sastra tidak hanya dipahami secara literal, tetapi juga memerlukan penafsiran yang mempertimbangkan konteks cerita, karakter tokoh, serta situasi yang melatarbelakanginya. Data dalam penulisan ini berupa kutipan-kutipan teks yang menunjukkan adanya aspek kecerdasan emosional berdasarkan teori Daniel Goleman. Kutipan tersebut berupa dialog antar tokoh, narasi pengarang, maupun monolog batin tokoh yang mencerminkan kondisi emosional tertentu. Sumber data dalam penelitian ini adalah novel 0 MDPL karya Nurwina Sari. Kemudian teknik pengumpulan data melalui beberapa tahap yaitu membaca novel secara keseluruhan, menandai bagian yang relevan, serta mencatat kutipan yang mengandung aspek kecerdasan emosional. Tekniknya dengan cara mengidentifikasi bentuk kecerdasan emosional, mengklasifikasi berdasarkan teori Goleman, dan yang terakhir menafsirkan makna dari data yang diperoleh.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**Tabel 1. Representasi kecerdasan emosional dalam novel 0 MDPL menurut Daniel Goleman**

No	Kutipan	Kecerdasan Emosional	Halaman
1.	Diam-diam, sebelum pulang dari pantai, Rangga menatap Andini dari jauh. Terlihat baik sekali hidupnya karena ia sedang bersama Bintang, menikmati senja yang sedang cantik-cantiknya Hati Rangga hangat, tapi ada perih yang tidak bisa bohong Mungkin bagian kita hanya jadi seorang penonton di kisah yang lucu-lucu? Mengenangkan?	Kesadaran diri (self-awareness)	48
2.	"Dari teman saya, Pak," lanjut Rangga, menyebut kata 'teman' dengan sakit. "Wah, syukur, alhamdulillah." "Nama teman saya itu... Andini Hangura, Pak. Sekarang dia sedang melangsungkan pertunangannya. Mohon didoakan, ya, Pak," jelas Rangga dengan mulut tersenyum, tapi mata setengah berkaca-kaca. "Doakan senang dan langgengnya." "Aamiin, aamiin. Semoga bahagia temannya, ya. Rangga ikut mengaminkan doa itu. "Aamiin, Pak."	Pengendalian diri (self-regulation)	17
3.	Rangga ikut mengamati langit dengan matanya, dengan harapannya, dengan luka-lukanya, lalu memejamkan matanya, menikmati angin yang mengenai tubuhnya. Besok mungkin akan lebih baik." Begitu jantung Rangga berdetak, bersuara Lebih baik. Lebih baik Lebih baik	Motivasi (motivation)	41
4.	"Ternyata gue nggak sendirian, ya, Ga," kata Nina setelahnya Ternyata ia benar-benar senasib dengan Rangga. "Dulu, gue selalu insecure tiap kali melihat hubungan-hubungan indah dari keluarga cemara. Tiap malam kadang gue mikir. Gimana, sih, rasanya disayang yang benar-benar disayang?" Rangga terdiam, ia tahu sakitnya Nina. Tangan Rangga menepuk pundak perempuan itu. Pelan dan tulus. Menguatkan	Empati (empathy)	103
5.	Meski baru pertemuan kedua, Rangga merasa punya utang pada telinga Nina. Ia perempuan pertama setelah Ibu yang mau mendengar cerita patahnya. Nina cukup mengesankan bagi Rangga "Nice to meet you, Nina."	Ketrampilan sosial (social skills)	80



Dalam tabel 1 nomor satu merupakan kutipan novel yang menggambarkan kecerdasan emosional kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu mengetahui apa yang ia rasakan, mengapa ia merasakan hal tersebut, serta bagaimana ia memengaruhi perilakunya. Berikut ini adalah kutipan pada Novel 0 MDPL:

*Diam-diam, sebelum pulang dari pantai, Rangga menatap Andini dari jauh. Terlihat baik sekali hidupnya karena ia sedang bersama Bintang, menikmati senja yang sedang cantik-cantiknya hati Rangga hangat, tapi ada perih yang tidak bisa bohong*

*Mungkin bagian kita hanya jadi seorang penonton di kisah yang lucu-lucu? Mengenaskan?*

Kesadaran diri yang dilakukan oleh tokoh utama yaitu Rangga adalah tertera dalam ungkapan emosi hatinya hangat sekaligus perih yang berarti Rangga terlihat masih peduli terhadap Andini dan rasa perih itu tumbuh karena ia melihat Andini bersama orang lain bukan dirinya. Di sini Rangga memahami emosinya hal ini membuktikan bahwa tokoh Rangga bisa menghubungkan emosi dengan penyebabnya. kalimat "*Mungkin bagian kita hanya jadi seorang penonton?*" adalah bentuk refleksi mendalam. Ia mulai mempertanyakan peran dan posisinya sendiri, yang merupakan tanda kesadaran diri yang tinggi.

Selanjutnya adalah kecerdasan emosional tentang pengendalian diri. Ini merupakan kemampuan untuk mengolah dan mengontrol emosi agar tetap stabil dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik maupun menahan diri dari marah berlebihan atau bertindak tanpa berpikir. Kemampuan ini juga membantu seseorang untuk tetap tenang dalam situasi sulit sehingga ia mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dan tidak didasarkan pada emosi semata. Di dalam tabel bernomor dua merupakan kutipan dari novel yaitu:

*"Dari teman saya, Pak," lanjut Rangga, menyebu kata 'teman' dengan sakit.*

*"Wah, syukur, alhamdulillah."*

*"Nama teman saya itu... Andini Hangura, Pak. Sekarang dia sedang melangsungkan pertunangannya. Mohon didoakan, ya, Pak," jelas Rangga dengan mulut tersenyum, tapi mata setengah berkaca-kaca. "Doakan senang dan langgengnya."*

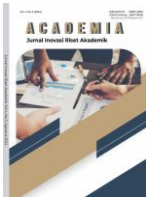
*"Aamiin, aamiin. Semoga bahagia temannya, ya. Rangga ikut mengaminkan doa itu. "Aamiin, Pak."*

Kutipan ini menceritakan tentang Rangga yang sedang berbagai sebagai bentuk tasyakuran mantan kekasihnya Andini telah bertunangan dengan orang lain. Rangga tidak marah kepada Andini namun dia mendoakan kebahagiaannya. kalimat "*mulut tersenyum, tapi mata setengah berkaca-kaca*" adalah kontradiksi yang sangat kuat. Rangga secara sadar memilih untuk menampilkan ketenangan di luar, meskipun di dalam ia hampir tidak mampu menahan tangis. Ini adalah puncak pengendalian diri. Rangga tidak hanya diam, ia bahkan ikut mengaminkan doa untuk kebahagiaan dan kelanggengan pertunangan Andini. Ia tidak membiarkan rasa sakitnya meluap menjadi tindakan yang merugikan siapapun.

Berikutnya dalam tabel 1 nomor tiga terdapat kutipan:

*Rangga ikut mengamati langit dengan matanya, dengan harapannya, dengan lukanya, lalu memejamkan matanya, menikmati angin yang mengenai tubuhnya. Besok mungkin akan lebih baik." Begitu jantung Rangga berdetak, bersuara Lebih baik. Lebih baik Lebih baik.*

Kutipan di atas merupakan bentuk kecerdasan emosional dari motivasi. Motivasi dalam konteks kecerdasan emosional adalah dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu dengan penuh energi dan gairah. Individu yang termotivasi secara internal akan tetap berusaha



meskipun tidak ada dorongan dari luar. Pada kalimat “*Rangga ikut mengamati langit dengan matanya, dengan harapannya, dengan luka-lukanya*” menunjukkan tokoh Rangga tidak menyangkal rasa sakitnya namun ia tidak membiarkan luka itu membunuh harapannya. Kalimat “ *mungkin akan lebih baik*” adalah bukti bahwa Rangga tidak terjebak dalam kesedihan saat ini. Ia secara aktif mengalihkan pandangan ke depan, yang merupakan fondasi dari motivasi dalam kecerdasan emosional. Motivasi tersebut lahir dari dalam diri tokoh Rangga yang percaya kehidupannya akan jauh lebih baik.

Kemudian komponen kecerdasan yang selanjutnya adalah empati. Dengan kita merasakan empati kita dapat menempatkan dirinya pada posisi orang lain sehingga ia dapat bersikap lebih bijaksana dalam berinteraksi. Tabel 1 nomor empat merupakan kutipan dari komponen kecerdasan emosional yaitu empati:

*"Ternyata gue nggak sendirian, ya, Ga," kata Nina setelahnya Ternyata ia benar-benar senasib dengan Rangga. "Dulu, gue selalu insecure tiap kali melihat hubungan-hubungan indah dari keluarga cemara. Tiap malam kadang gue mikir. Gimana, sih, rasanya disayang yang benar-benar disayang?"*

*Rangga terdiam, ia tahu sakitnya Nina. Tangan Rangga menepuk pundak perempuan itu. Pelan dan tulus. Menguatkan.*

Dalam kutipan tersebut Rangga merasakan hal yang sama dengan Nina karena Rangga tercipta dari keluarga yang retak. Begitupula dengan Nina yang memiliki keluarga utuh namun tidak merasakan kasih sayang dari keluarganya. Rangga berusaha menghibur Nina dan peka terhadap perasaan orang lain dan mampu memberikan respon yang tepat, orang yang memiliki empati tinggi akan melakukan hal tersebut. Tanpa adanya empati seseorang akan cenderung bersikap egois dan sulit memahami orang lain.

Yang terakhir adalah komponen kecerdasan emosional ketrampilan sosial. Kemampuan sosial adalah keahlian untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Kemampuan ini meliputi kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dalam novel ketrampilan emosional tergambar dalam kutipan berikut:

*Meski baru pertemuan kedua, Rangga merasa punya utang pada telinga Nina. Ia perempuan pertama setelah Ibu yang mau mendengar cerita patahnya. Nina cukup mengesankan bagi Rangga "Nice to meet you, Nina."*

Rangga baru bertemu Nina dua kali, dan ia sedang dalam kondisi patah hati. Namun ia tetap mampu terhubung dengan orang baru, terbuka, dan bahkan menghargai kehadiran orang itu. Ini membuktikan bahwa keterampilan sosialnya tetap berfungsi meski emosinya sedang tidak baik-baik saja. Orang yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung mudah bergaul, memiliki banyak teman.

Berdasarkan analisis terhadap kutipan-kutipan dalam Novel 0 MDPL karya Nurwina Sari, dapat kita lihat bahwa tokoh Rangga menampilkan kelima komponen kecerdasan emosional secara menyeluruh dan mendalam. Mulai dari kesadaran diri yang tercermin dalam kemampuannya mengenali dan memahami emosinya sendiri, pengendalian diri yang tampak ketika ia mampu menyembunyikan rasa sakit demi menjaga ketenangan, motivasi yang terus hidup meskipun ia tengah dilanda luka, empati yang ia tunjukkan kepada Nina sebagai sesama yang merasakan pahitnya kesepian, hingga keterampilan sosial yang tetap berfungsi bahkan di saat hatinya sedang tidak baik-baik saja. Keseluruhan gambaran tersebut membuktikan bahwa kecerdasan emosional bukan sekadar kemampuan mengelola perasaan, melainkan juga fondasi yang memungkinkan seseorang untuk tetap berdiri, terhubung dengan orang lain, dan terus melangkah meski menanggung beban yang berat. Dengan demikian, novel 0 MDPL karya



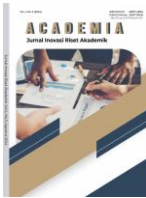
Nurwina Sari berhasil menghadirkan representasi kecerdasan emosional yang kaya dan autentik melalui karakter Rangga sebagai tokoh utamanya.

### **Pembahasan**

Analisis kejiwaan terhadap karya sastra berupa novel kosong meter di atas permukaan laut menyingkap gambaran utuh mengenai dinamika kecerdasan emosional pada karakter utamanya. Melalui penelusuran draf teks yang mendalam, peneliti mengidentifikasi manifestasi komponen kesadaran diri sebagai fondasi utama dalam mengenali gejala psikis individu. Tokoh Rangga memperlihatkan kapasitas kognitif yang matang saat merekonstruksi perasaan hatinya yang hangat sekaligus perih ketika menyaksikan figur wanita idaman bersama pria lain. Refleksi batin yang tertuang dalam diksi penonton membuktikan adanya pemahaman yang tajam mengenai batas peran sosiologis diri di tengah realitas yang pahit. Subjek lirik tidak terjebak dalam penyangkalan melainkan secara otonom menghubungkan stimulus luar dengan respon afektif internal. Kemampuan mendeteksi asal mula luka emosional ini menjadi indikator penting dari tingginya derajat kepekaan jiwa seorang manusia. Karakteristik tersebut memungkinkan tokoh utama untuk memetakan posisi eksistensial dirinya secara rasional, sehingga struktur kepribadian tetap kokoh meskipun dihantam oleh gelombang kekecewaan romantis yang mendalam di paruh awal narasi (Bukhori & Ariyanto, 2026; Leksani & Fauzan, 2025; Minto et al., 2023; Rohmatin et al., 2021).

Selanjutnya, komponen pengendalian diri mencapai titik kulminasi yang sangat mengesankan melalui representasi perilaku performatif tokoh utama saat menghadiri momentum sakral mantan kekasihnya. Kontradiksi visual yang terekam lewat deskripsi mulut tersenyum namun mata setengah berkaca-kaca mencerminkan sebuah mekanisme pertahanan ego yang sangat superior. Karakter utama secara sadar memilih untuk menginternalisasi rasa sakit akibat pertunangan tersebut dan menampilkan ketenangan mekanis di hadapan ruang publik. Tindakan mengaminkan doa kebahagiaan bagi pasangan baru itu membuktikan bahwa subjek mampu menahan diri dari luapan amarah yang destruktif demi menjaga kemaslahatan bersama. Pengelolaan ketegangan psikis ini mereduksi potensi timbulnya konflik interpersonal yang dapat merugikan reputasi sosial institusi keluarga mereka. Keberhasilan meredam letupan libido emosional menjadi bukti empiris bahwa kedewasaan afektif bertindak sebagai pengendali utama atas tindakan motorik. Kematangan ini memitigasi risiko tindakan impulsif badaniyah yang dipicu oleh rasa frustrasi berkepanjangan akibat penolakan cinta (Adila & Kurniawan, 2020; Namah et al., 2026; Nurcintame et al., 2025; Wulandari, 2024).

Aspek motivasi internal kemudian muncul sebagai kekuatan penggerak spiritual yang menolak ketundukan total pada keputusan situasi masa kini. Melalui kode visual pengamatan langit yang dipadukan dengan pengharapan, tokoh utama mengonversi luka batin menjadi sebuah bahan bakar optimisme masa depan. Kalimat reflektif mengenai hari esok yang diyakini akan berjalan dengan jauh lebih baik bertindak sebagai mantra penenang jantung yang berdetak konstan. Dorongan ini lahir secara murni dari dalam struktur kesadaran mandiri tanpa membutuhkan stimulus penguat dari lingkungan eksternal. Karakter tidak membiarkan penderitaan menghentikan langkah hidupnya, melainkan secara aktif mengalihkan orientasi pandangan menuju fase rekonstruksi harapan baru. Sikap gigih ini mencerminkan fungsi fleksibilitas psikologis di mana penderitaan diposisikan sebagai fase transisi temporal yang wajib dilewati. Fondasi energi positif yang terus diproduksi secara mandiri ini menjadi jangkar penyelamat batin agar terhindar dari sindrom depresi neurotik yang dapat melumpuhkan produktivitas hidup (Azzakiyah et al., 2026; Østergaard et al., 2020; Pellerin et al., 2022; Salah et al., 2022).



Dimensi empati sosial terekam secara otentik melalui interaksi antarpribadi yang terjalin erat atas dasar kesamaan latar belakang sosiologis keluarga. Tokoh utama memperlihatkan kepekaan yang tinggi terhadap narasi luka emosional yang dialami oleh karakter wanita sekunder akibat disfungsi internal rumah tangga. Kehadiran respon fisik berupa tepukan pundak yang pelan dan tulus bertindak sebagai instrumen komunikasi nonverbal yang sangat menguatkan jiwa. Melalui penyelarasan frekuensi penderitaan ini, kedua subjek berhasil membangun ruang aman bersama untuk menanggulangi perasaan sepi yang mengisolasi eksistensi mereka. Kecakapan menempatkan diri pada posisi orang lain menjauhkan karakter dari sifat egosentrisme yang mementingkan kepedihan personal semata. Pengondisian afektif yang suportif ini membuktikan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mentransformasikan trauma pribadi menjadi energi penyembuh bagi komunitas sekitarnya. Solidaritas emosional yang terbangun melahirkan kohesi interpersonal yang kokoh untuk menghadapi tekanan eksternal zaman modern secara kolektif.

Fase akhir dari pelaporan kejiwaan ini ditutup dengan evaluasi terhadap komponen keterampilan sosial yang tetap berfungsi adaptif di tengah situasi patah hati. Kemampuan karakter untuk membuka diri, membangun komunikasi efektif, dan memberikan apresiasi tinggi pada pertemuan kedua dengan figur baru membuktikan keandalan navigasi sosialnya. Subjek tidak membiarkan kepedihan personal menciptakan sekat isolasi sosial, melainkan tetap lentur dalam menjalin relasi kemitraan kemanusiaan yang sehat. Keterbatasan penelitian sastra ini terletak pada ruang lingkup analisis yang murni mengandalkan interpretasi tekstual kualitatif pada novel tunggal tanpa komparasi numerik data psikologis riil. Implikasi praktis dari studi ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional bertindak sebagai fondasi utama bagi ketahanan mental manusia dalam menghadapi krisis kehidupan yang berat. Rekomendasi untuk langkah riset masa depan adalah menerapkan metode interdisipliner guna mengukur pengaruh pembacaan teks sastra ini terhadap indeks regulasi emosi pembaca usia remaja.

## **KESIMPULAN**

Penulisan ini bermula dari rendahnya literasi emosi dikalangan masyarakat serta keyakinan bahwa karya dapat menjadi instrumen efektif dalam merefleksikan dan menanamkan kecerdasan emosional. Melalui pendekatan psikologi sastra dengan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman analisis terhadap novel 0 MDPL karya Nurwina Sari berhasil membuktikan bahwa karya sastra mampu menyajikan kejiwaan tokoh. Hasil analisis menunjukkan bahwa tokoh utama Rangga secara konsisten menampilkan kelima komponen kecerdasan emosional dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan. Kesadaran diri hadir ketika Rangga mampu mengenali dan menafsirkan emosinya sendiri secara jujur. Pengendalian diri terwujud dalam kemampuannya menahan luapan emosi meskipun berada di titik paling menyakitkan. Motivasi internal terus menyala sebagai daya dorong untuk tidak larut dalam kesedihan. Empati menjadi jembatan koneksi yang tulus dengan sesama yang menanggung luka serupa. Sementara keterampilan sosial membuktikan bahwa hubungan yang bermakna tetap dapat terjalin bahkan di tengah kondisi emosional yang rapuh. Kelima komponen tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling menopang dan membentuk gambaran kecerdasan emosional yang utuh pada diri Rangga sebagai tokoh yang realistis dan dekat dengan kehidupan nyata pembaca. Temuan ini menegaskan bahwa novel bukan sekadar hiburan, melainkan wahana pembelajaran emosional yang memiliki kekuatan untuk membentuk cara pandang pembaca dalam memahami dan mengelola perasaannya sendiri.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *Insan Media Psikologi*, 5(1), 21–34. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>
- Azzakiyah, F., Luqyana, R. G., Anggraeni, D. P., & Putri, F. B. (2026). Resiliensi single mother yang memiliki anak disabilitas intelektual. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(2), 852–865. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.10102>
- Bukhori, S., & Ariyanto, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 412–421. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8272>
- Dyastuti, I. S. (2026). Strategi coping stres dalam psikologi dewasa awal: Sebuah review literatur terhadap model dan temuan empiris. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(2), 896–905. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i2.9086>
- Farhah, E. (2020). Dimensi sosial dalam teks Al-Mu'tazilah. *Jurnal CMES*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.20961/cmcs.13.1.44559>
- Firmansyah, H., Putri, A. E., & Hakim, L. (2022). Penguatan literasi sejarah untuk meningkatkan historical thinking peserta didik. *Jurnal Artefak*, 9(2), 93–102. <https://doi.org/10.25157/ja.v9i2.7892>
- Hadiyansyah, D., Piantari, L. L., Sabbah, S., Alanurinisa, A., & Amalia, A. D. (2025). Peningkatan keterampilan menulis sebagai media navigasi emosi bagi remaja. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 7(1), 79–88. <https://doi.org/10.36722/jpm.v7i1.3816>
- Leksani, N. A., & Fauzan, A. (2025). Kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel Sabiya Luka Yang Kau Torehkan karya Mellyana Dhian. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 5(2), 397–407. <https://doi.org/10.51878/educational.v5i2.6003>
- Minto, D. W., Azwar, R., Indrayani, T., & Zuwanda, R. (2023). Kepribadian tokoh perempuan “Kugy” dalam novel Perahu Kertas karya Dewi Lestari. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(2), 728–740. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.4776>
- Nainupu, M. (2020). Pemuridan melalui pendekatan konseling pastoral. *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.47596/solagratia.v5i1.55>
- Namah, C. T., Pello, S. C., Aipipidely, D., & Mage, M. Y. C. (2026). Gambaran kecerdasan emosional pada remaja yang bermain game online Free Fire di Kota Kupang. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1), 112–125. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.7706>
- Nurcintame, N. P., Suyasa, P. T. Y. S., & Dewi, F. I. R. (2025). Peran mediasi kelekatan remaja dan orang tua pada hubungan romantis orang tua dan kesulitan regulasi emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 18(2), 162–176. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.2.162>
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R. D., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Psychological flexibility in depression relapse prevention: Processes of change and positive mental health in group-based ACT for residual symptoms. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikel 528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00528>
- Pellerin, N., Raufaste, É., Corman, M., Teissèdre, F., & Dambrun, M. (2022). Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the



- French COVID-19 lockdown. *Scientific Reports*, 12(1), Artikel 10674. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>
- Renfita, R., Bistari, B., Utami, T., Sulistyarini, S., & Purnama, S. (2026). Peningkatan keterampilan sosial peserta didik melalui model pembelajaran debat pada pembelajaran PPKn. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(2), 615–625. <https://doi.org/10.51878/social.v6i2.10039>
- Riana, R. (2020). Pembelajaran sastra bahasa Indonesia di sekolah. *Warta Dharmawangsa*, 14(3), 418–427. <https://doi.org/10.46576/wdw.v14i3.825>
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban ghosting. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258. <https://doi.org/10.22515/academica.v5i2.4109>
- Rusdi, M., Idris, M., & Nurmi. (2022). Analisis nilai moral dalam novel Iblis Menggugat Tuhan karya Shawni. *Jurnal Onoma: Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 8(2), 475–482. <https://doi.org/10.30605/onoma.v8i2.1814>
- Salah, B. M., Alhamad, N. F., Alazzam, A. A., Albadarneh, M. M., Alqiam, H. A. A., & Rababah, M. A. (2022). Optimism predictive ability and psychological flexibility among students during COVID-19 pandemic. *Journal of Educational and Social Research*, 12(5), 197–208. <https://doi.org/10.36418/jesr-2022-0134>
- Saputri, R. D., & Setyowati, H. (2022). Tokoh dan penokohan serta nilai moral dalam cerita fabel. *DIGLOSIA: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Dan Pengajarannya*, 5(1s), 195–214. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v5i1s.390>
- Simbolon, J. (2023). Transformasi pembelajaran bahasa Indonesia melalui penerapan literasi di sekolah. *JBSI: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(1), 162–171. <https://doi.org/10.47709/jbsi.v3i01.2941>
- Tuhfa, E. F., & Rahayu, E. (2024). Implementasi model pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan kosakata bahasa indonesia siswa muslim Satun Wittaya School di Thailand. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.23916/083756011>
- Wahab, I. A., Nuryanto, T., & Khuzaemah, E. (2023). Nilai sosial dalam novel; sebuah tinjauan literatur. *Jendela Aswaja*, 4(1), 56–64. <https://doi.org/10.52188/ja.v4i01.414>
- Wlandari, N. M. D. P. (2024). Peran silent treatment terhadap kematangan emosi remaja akhir yang diberikan oleh orang tua. *Essential: Essence of Scientific Medical Journal*, 21(2), 28–37. <https://doi.org/10.24843/essential.v21i2.109746>
- Yuliani, Y., Supriadi, O., & Suntoko, S. (2023). Ketidakadilan gender dalam novel Di Balik Dinding Penampungan karya Woro Januarti. *Jurnal Onoma: Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 9(1), 89–98. <https://doi.org/10.30605/onoma.v9i1.2138>