

KECERDASAN EMOSIONAL TOKOH UTAMA DALAM NOVEL SABIYA LUKA YANG KAU TOREHKAN KARYA MELLYANA DHIAN

Novrin Anggit Leksani¹, Akhmad Fauzan²

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Muhamadiyah
Purwokerto^{1,2}

e-mail: novrinanggit2002@gmail.com¹, masfau2018@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kecerdasan emosional dalam membentuk karakter tokoh dalam karya sastra, khususnya tokoh perempuan yang menghadapi konflik emosional kompleks. Novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian dipilih karena menampilkan tokoh utama yang mengalami pengkhianatan dan dinamika batin mendalam. Fokus penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel tersebut, serta bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi pengambilan keputusan dan perkembangan karakter. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, serta menganalisis isi novel berdasarkan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman yang mencakup lima aspek utama: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Data diperoleh melalui teknik baca dan catat dari teks novel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama dalam novel memiliki kemampuan mengelola emosi secara signifikan, yang tercermin dari pengendalian diri, ketahanan menghadapi trauma, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat meski dalam tekanan. Simpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membentuk karakter tangguh pada tokoh utama, serta menjadi kekuatan utama dalam menghadapi konflik dan membangun kembali kehidupan yang lebih bermakna.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional, Psikologi Sastra, Tokoh Utama*

ABSTRACT

This research is motivated by the importance of emotional intelligence in shaping the character of a figure in a literary work, especially female characters who face complex emotional conflicts. The novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* by Mellyana Dhian was chosen because it presents a main character who experiences betrayal and deep inner dynamics. The focus of this research is to describe the form of emotional intelligence of the main character in the novel, as well as how emotional intelligence influences decision making and character development. This research uses a qualitative approach with a descriptive method, and analyzes the contents of the novel based on Daniel Goleman's emotional intelligence theory which includes five main aspects: recognizing one's own emotions, managing emotions, motivating oneself, recognizing other people's emotions, and building relationships. Data were obtained through reading and note-taking techniques from the novel text. The results of the study show that the main character in the novel has the ability to manage emotions significantly, which is reflected in self-control, resilience in dealing with trauma, and the ability to build healthy interpersonal relationships even under pressure. The main conclusion of this study is that emotional intelligence plays an character, as well as being the main force in dealing with conflict and rebuilding a more meaningful life.

Keywords: *Emotional Intelligence, Literary Psychology, Main Character*

PENDAHULUAN

Sastra sebagai cerminan kehidupan manusia kerap menjadi medium untuk merepresentasikan kompleksitas emosi, perilaku, dan interaksi sosial. Novel, sebagai salah satu bentuk karya sastra, sering kali menghadirkan tokoh-tokoh yang menggambarkan dinamika kehidupan, termasuk pergulatan emosi yang dialami oleh manusia. Novel, sebagai salah satu bentuk karya sastra yang paling populer, sering kali menghadirkan tokoh-tokoh yang merefleksikan dinamika kehidupan sehari-hari. Tokoh-tokoh ini tidak hanya menjadi penggerak cerita, tetapi juga berfungsi sebagai simbol dari berbagai pergulatan batin, dilema moral, serta konflik sosial yang relevan dengan realitas. Melalui narasi yang mendalam dan penggambaran karakter yang kompleks, novel mampu menampilkan beragam emosi manusia dari cinta, kebahagiaan, harapan, hingga kesedihan, kemarahan, dan keputusasaan (Al-Ma'ruf, 2021:56). Salah satu karya yang menarik untuk dikaji adalah novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian, yang menyoroti tokoh utama dengan segala kerumitan emosional dan karakteristiknya. Dalam dunia sastra, karakter tokoh perempuan seringkali menjadi sorotan utama yang mencerminkan berbagai aspek kehidupan dan masyarakat, termasuk emosi dan psikologi mereka. Salah satu karya yang menarik untuk dianalisis adalah novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian, yang berhasil menggambarkan kompleksitas emosi tokoh utama perempuan didalamnya. Disini, kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) menjadi elemen penting yang membentuk karakter dan interaksi tokoh dalam menghadapi konflik hidup.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat dan efektif. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Mengelola emosi yang tidak sehat, mengembangkan hubungan interpersonal yang baik, dan membuat Keputusan yang bijaksana berdasarkan pemahaman tentang emosi (Hasanuddin et al., 2024; Simbolon, 2024). Kecerdasan emosional (EI) merupakan salah satu aspek krusial dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjalin interaksi sosial dan membuat keputusan (Goleman, 2025). Aspek ini juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter di dalam karya sastra. Dalam novel *Sabiya: Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian, tokoh utama perempuan digambarkan dengan berbagai dimensi emosi yang mencerminkan perjalanan hidup yang penuh kompleksitas. Novel tersebut menyajikan kisah tentang tantangan dan pencarian jati diri seorang perempuan dalam menghadapi trauma serta harapan, sekaligus menunjukkan bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi tindakan dan keputusan yang mereka ambil. Tokoh utama menampilkan perjalanan emosi seorang tokoh perempuan yang mengalami berbagai konflik, baik internal maupun eksternal. Tokoh utama perempuan dalam novel ini menghadapi berbagai situasi yang menguji kecerdasan emosionalnya, seperti pengkhianatan, kehilangan, dan upaya mencari makna hidup di tengah trauma yang mendalam. Penulis secara apik menggambarkan bagaimana tokoh perempuan ini mengelola emosinya, mengambil keputusan sulit, dan membentuk karakter yang kuat di tengah tekanan emosional yang dialaminya.

Dalam novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* sangat relevan dengan realitas di lingkungan sekitar kita. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak perempuan menghadapi tantangan serupa, seperti tekanan sosial, stigma, atau bahkan trauma emosional yang berasal dari pengalaman pribadi. Studi mengenai kecerdasan emosional pada tokoh utama perempuan dalam karya sastra dapat memberikan wawasan tentang pentingnya kemampuan ini dalam kehidupan nyata, terutama untuk memahami bagaimana individu dapat bangkit dari keterpurukan emosional dan membangun karakter yang tangguh. Novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* mengangkat isu-isu emosional yang dialami oleh tokoh perempuan utamanya. Tokoh

ini tidak hanya digambarkan sebagai individu yang berjuang melawan luka batin akibat trauma dan tekanan sosial, tetapi juga sebagai sosok yang menunjukkan transformasi karakter melalui pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan. Hal ini menarik untuk dikaji karena mampu merefleksikan bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi proses pembentukan karakter dan resolusi konflik dalam cerita. Studi tentang kecerdasan emosional dalam sastra tidak hanya berkontribusi pada analisis karakter tokoh dalam novel, tetapi juga menjadi medium untuk merefleksikan realitas kehidupan perempuan di lingkungan sekitar. Dengan memahami dinamika emosi tokoh perempuan dalam novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan*, pembaca dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam menghadapi permasalahan hidup serta bagaimana hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter yang tangguh dan penuh makna.

Fenomena yang diangkat dalam novel ini tidak jauh berbeda dari kenyataan yang sering terjadi di masyarakat. Banyak perempuan mengalami pengalaman serupa, dimana pengkhianatan, kehilangan, atau trauma emosional menjadi bagian dari perjalanan hidup mereka. Dalam beberapa kasus seperti ini, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan perasaan mereka, bangkit dari keterpurukan, dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki kecerdasan emosional sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola rasa sakit, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan pribadi, sosial, dan psikologis mereka. Secara kontekstual, isu kecerdasan emosional dalam sastra sangat relevan dengan kenyataan sosial yang ada. Di tengah dinamika kehidupan yang penuh tantangan, banyak individu menghadapi permasalahan emosional yang mempengaruhi kesejahteraan mereka, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam masyarakat. Hal ini seringkali terlihat dalam kehidupan sehari-hari, di mana banyak individu yang kesulitan mengelola perasaan dan merespons situasi dengan bijak. Mengamati hal ini, maka penting untuk memahami bagaimana kecerdasan emosional dapat membantu seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, baik dalam kehidupan nyata maupun dalam dunia fiksi (A'idah et al., 2024; Thridonanto, 2010).

Pada era sekarang ini tidak hanya perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi namun ada juga perempuan dengan kecerdasan emosional rendah, yang cenderung lebih depresi dalam menghadapi berbagai masalah termasuk masalah perselingkuhan, menangis berlarut-larut, mengurung diri atau menjauh dari lingkungan sekitar, tidak mau makan, bahkan tidak sedikit banyak perempuan yang bunuh diri karena dikhianati oleh suami yang ia cintai. Tindakan tersebut tentu sangat tidak dibenarkan karena merugikan diri sendiri dan keluarga yang ditinggalkan merasa kehilangan, maka dari itu pentingnya seorang perempuan mampu mengontrol emosi atau kecerdasan emosional agar tidak melakukan hal-hal yang tidak pantas dilakukan, lebih memikirkan dampak atau jangka panjang dari tindakan atau keputusan yang ambil. Tidak sedikit seorang wanita yang memiliki permasalahan tentang pengkhianatan didalam rumah tangganya memilih pergi ke psikolog untuk mengkonsultasikan permasalahan yang dihadapinya dan menemukan solusi yang tepat atau jalan keluar yang baik (Purwasih, 2022; Retnoningtias et al., 2024).

Di tengah arus narasi patriarkal yang cenderung menggambarkan perempuan sebagai sosok pasif dan emosional, novel ini menyajikan tokoh perempuan yang justru mengembangkan kecerdasan emosional untuk bertahan, bangkit, bahkan menjadi independen. Studi-studi sebelumnya seperti Nurintani & Israhayu (2024), Irene Greswandani (2017) dan Afifah (2020) telah meneliti kecerdasan emosional dalam novel, namun sebagian besar hanya berfokus pada klasifikasi emosi atau identifikasi unsur EI. Penelitian ini menghadirkan pendekatan yang lebih progresif dengan mengkaji pengaruh kecerdasan emosional terhadap

pembentukan karakter dan pengambilan keputusan tokoh utama secara naratif dan psikologis, sehingga memberikan nilai tambah bagi khazanah kajian sastra berbasis psikologi. Penelitian ini juga merespons kebutuhan masa kini akan pemahaman kecerdasan emosional sebagai faktor penting dalam resiliensi psikologis perempuan, terutama dalam konteks konflik rumah tangga. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya berkontribusi pada ranah akademik sastra, tetapi juga menawarkan perspektif edukatif bagi pembaca dalam memahami pentingnya kecerdasan emosional sebagai bekal menghadapi dinamika kehidupan nyata.

Meskipun banyak kajian yang mengungkapkan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan nyata, implementasi dan pengaruhnya dalam karya sastra belum banyak dibahas secara mendalam. Dalam karya sastra, terutama dalam novel, kecerdasan emosional dapat dilihat sebagai salah satu unsur yang memengaruhi karakterisasi tokoh utama dan perjalanan emosional mereka dalam menghadapi berbagai konflik. Dalam hal ini, karakter dalam novel sering kali menggambarkan berbagai dimensi kecerdasan emosional, yang mencakup mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan (Maulidiyah & Masyhud, 2024).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra terhadap novel *Sabiya: Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian sebagai objek penelitian. Menurut Sugiyono (2016), penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek alamiah di mana peneliti adalah instrumen kunci. Penelitian ini tidak menggunakan angka, melainkan data deskriptif berupa kata-kata dan kutipan teks sastra.

Objek penelitian merupakan elemen utama dalam sebuah penelitian karena berkaitan langsung dengan hal yang akan diteliti. Objek penelitian dapat diartikan sebagai variabel yang menjadi fokus perhatian peneliti di lokasi penelitian. Dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif, objek penelitian memiliki perbedaan (Abdussamad, 2021). Berdasarkan karakteristik penelitian yang menitikberatkan pada interpretasi terhadap karya sastra, objek penelitian dalam studi ini adalah kecerdasan emosional pada karakter tokoh utama dalam novel *Sabiya Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan karakter utama, serta dampaknya pada keputusan dan tindakan yang diambil sepanjang alur cerita.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik baca dan catat. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca karya secara cermat dan berulang-ulang. Hal itu dilakukan untuk memilah ke dalam satuan unit kecil, sehingga mudah untuk dianalisis. Kemudian, data dicatat dalam bentuk pengkodean, yaitu penamaan data yang disesuaikan dengan fokus penelitian. Alat pengumpul data adalah peneliti sendiri sebagai instrumen penelitian, dibantu dengan coding data untuk memudahkan analisis (Sugiyono, 2013:240).

Teknik baca dan catat yang peneliti lakukan yaitu membaca keseluruhan isi novel dan mencatat bagian-bagian yang mencerminkan kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel *Sabiya: Luka yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian. Data yang telah dikategorikan akan diuraikan sesuai dengan aspek kecerdasan emosional yang dianalisis dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tokoh utama dalam novel *Sabiya Luka Yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian menunjukkan berbagai bentuk kecerdasan emosional.

Berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian, terdapat lima aspek kecerdasan emosional sebagaimana dikemukakan Dalam buku *Emotional Intelligence* Daniel Goleman, kecerdasan emosional terbagi menjadi lima unsur, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan (Goleman, 2025:55-57).

**Tabel 1. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional dalam novel
Sabiya Luka Yang Kau Torehkan karya Mellyana Dhian**

No	Unsur-unsur Kecerdasan Emosional	kutipan	Halaman
1.	Mengenali Emosi Diri	"Kamu tahu, kan aku gak suka sama orang yang gak konsisten dengan perkataannya. Saat kamu bilang gak akan ngulangin, kamu udah buat hatiku berharap buat mulihin pedihnya pengkhianatanmu. Aku udah kasih kesempatan kedua. Kamu udah janji Abizard!!!" Suaraku pelan memang, tetapi penuh penekanan.	24
		" Tanganku sudah mengepal. Apa dia tidak berkaca saat mengatakan mereka toxic, padahal dialah yang toxic. Dialah yang seharusnya aku hindari."	65
2.	Mengelola Emosi	"aku masih berusaha mengendalikan diri ditengah dada yang semakin kesusahan menghirup oksigen. oh tidak aku bahkan tidak tahu apakah masi bisa bernafas."	02
		" Mulutku terkunci rapat, hanya isakan yang menggema. Aku memeluk viola semakin kuat sampai dia terbangun"	20
		" Aku harus bersabar sampai waktu itu tiba. Bercerai sekarang sama halnya membuat Naila menang. Tak akan aku biarkan dia memiliki Abizard dengan mudah. Balas dendamku harus elegan. Aku akan membersamai suamiku untuk melepasnya hingga waktunya tiba. Mohon bersabar sampai waktu itu tiba. Berhenti memvonisku wanita bodoh dan lemah."	38

		<i>"Aku membuang muka. Ingin rasanya aku meludahi wajah sok baiknya itu. "Begini ya kalau ahli ambil suami orang. Tingkahnya lemah lembut," sindirku. Kalau tidak di rumah sakit sudah kujambak rambutnya yang panjang itu</i>	26
		<i>"Setiap Nabila berperilaku buruk, aku hanya bisa bersabar. Kalau ada di titik lemah tangis pun menjadi puncak letih. Namun, aku hanya menyimpannya. Memprotes sambil meratap apa salahnya aku sampai dia memperlakukanku semena-mena. Padahal, aku tulus menyayanginya sebagai adik."</i>	76-77
3.	Memotivasi Diri Sendiri	<i>"Dari pada aku terus berpelukan dengan rasa insecure, tanganku mengambil buku biografi tokoh pebisnis terkenal. Dari artikel yang pernah kubaca pola pikir seseorang bergantung dari apa yang dia baca. Makanya aku mulai membaca buku-buku motivasi bisnis supaya lebih banyak energi positif dalam diriku. Meski tidak bisa dipungkiri kalau kekhawatiran masih membelenggu."</i>	41
4.	Mengenali Emosi Orang Lain	<i>"Dia malah semakin memeluk erat dan menangis. Di detik itu, aku merasa kasihan kepada lelaki itu. "Kenapa sih kamu bisa kayak gini? Mama salah apa sama kamu? Kecewaku sama kamu udah gak bisa dibendung, Abizard."</i>	234
		<i>"pure ini aku bantu karena sesama manusia. Dia berhak hidup untuk memperbaiki kesalahan dengan bertaubat."</i>	289
		<i>"Apa yang membuatku memberi bantuan kepada Abizard? Rasanya tidak ada alasan selain kemanusiaan. Lagipula semua yang kita miliki hanyalah titipan"</i>	290

5.	Membina Hubungan	<i>“Di kafe aku duduk menunggu Yasmin, teman kerja Abizard yang berdiri di pihakku. Dia berniat membantuku melewati masa sulit ini. Tidak ada pilihan selain percaya ketulusannya. Aku tidak pernah bergaul selain dengan keluarga. Kehidupan keras selama ini membatasiku dalam bergaul, sehingga dengan adanya Yasmin seperti memberikan sebuah harapan”</i>	29
		<i>“Dulu aku merasa canggung berinteraksi dengan Yasmin, tetapi seiring berjalannya waktu tidak lagi. Kita sudah saling nyaman satu sama lain. Meski Yasmin sedikit bebas dalam bergaul, bagiku itu tidak masalah asal aku bisa berpegang dengan prinsipku.”</i>	73

Pembahasan

Mengenali emosi diri (kesadaran diri) adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi tertentu dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki tolak ukur yang realitis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Goleman, 2025:56).

Thridonanto (2010: 10) Kesadaran diri dalam mengidentifikasi perasaan saat emosi itu muncul dianggap sebagai fondasi dari kecerdasan emosional. Pada aspek ini, penting untuk secara terus-menerus memantau perasaan agar dapat memahami dan mengenal diri dengan lebih baik. Jika seseorang mampu menyadari perasaannya dengan tepat, ia tidak akan dikendalikan oleh emosi tersebut. Sebaliknya, ketidakpekaan terhadap emosi yang dirasakan justru dapat berdampak negatif dalam proses pengambilan keputusan.

Data 1 *“Kamu tahu, kan aku gak suka sama orang yang gak konsisten dengan perkataannya. Saat kamu bilang gak akan ngulangin, kamu udah buat hatiku berharap buat mulihin pedihnya pengkhianatanmu. Aku udah kasih kesempatan kedua. Kamu udah janji Abizard!!!”* Suaraku pelan memang, tetapi penuh penekanan. (hal.24)

Dari kutipan tersebut tokoh utama Sabiya mengenali emosi diri karena Sabiya menyadari bahwa dia tidak suka dengan orang yang tidak konsisten. Dia juga memahami bahwa janji Abizard telah memberinya harapan untuk memperbaiki hubungan setelah dikhianati. Ungkapan ini menunjukkan bahwa Sabiya menyadari perasaannya, rasa sakit akibat pengkhianatan, dan harapannya terhadap perubahan. Jika Sabiya tidak memiliki kesadaran diri, dia mungkin akan kesulitan memahami mengapa dia merasa kecewa atau marah, serta tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan jelas.

Data 2 *“Tanganku sudah mengepal. Apa dia tidak berkaca saat mengatakan mereka toxic, padahal dialah yang toxic. Dialah yang seharusnya aku hindari.”* (hal .65)

Dari Kutipan diatas Sabiya menyadari bahwa dia merasa marah hingga mengepalkan tangan. Dia juga menyadari bahwa Abizard adalah orang yang toxic dan seharusnya dihindari. Ini menunjukkan bahwa dia memahami emosinya dan refleksi terhadap situasi yang sedang dialaminya. Jika Sabiya tidak memiliki kesadaran diri, dia mungkin tidak akan menyadari

bahwa suaminya tersebut berpengaruh buruk baginya dan mungkin tetap terjebak dalam lingkaran konflik tanpa menyadari penyebab sebenarnya.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan (Goleman, 2025:56).

Thridonanto (2010: 10) Kemampuan mengatur emosi merupakan dasar penting untuk memahami diri sendiri secara emosional. Emosi dapat dianggap berhasil jika dapat dikendalikan dengan baik. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain: mampu menenangkan diri saat mengalami kesedihan, melepaskan rasa cemas, murung, atau mudah tersinggung, serta mampu pulih dengan cepat dari kondisi tersebut.

Data 3 *“aku masih berusaha mengendalikan diri ditengah dada yang semakin kesukasan menghirup oksigen. oh tidak aku bahkan tidak tahu apakah masi bisa bernafas.”* (hal.02)

Terlihat dari kutipan diatas dalam situasi tegang karena Sabiya mengetahui sang suami berselingkuh dengan rekan kerjanya, ia mengotrol dirinya agar tidak emosi dan tidak bertindak impulsif.

Data 4 *“Mulutku terkunci rapat, hanya isakan yang menggema. Aku memeluk viola semakin kuat sampai dia terbangun”* (hal.20)

Kutipan diatas Sabiya sangat kecewa dan marah karena mendapati suaminya sedang bersama Naila selingkuhan suaminya di rumah sakit, namun ia menahan diri agar tidak melabrak keduanya dan memilih untuk diam.

Data 5 *“Aku harus bersabar sampai waktu itu tiba. Bercerai sekarang sama halnya membuat Naila menang. Tak akan aku biarkan dia memiliki Abizard dengan mudah. Balas dendamku harus elegan. Aku akan membersamai suamiku untuk melepasnya hingga waktunya tiba. Mohon bersabar sampai waktu itu tiba. Berhenti memvonisku wanita bodoh dan lemah.”* (hal.38)

Dapat dilihat dari kutipan data diatas termasuk dalam mengelola emosi diri karena Sabiya mengalami emosi yang kuat, seperti rasa sakit akibat pengkhianatan dan keinginan untuk balas dendam. Namun, dia tidak bertindak impulsif atau gegabah. Sebaliknya, dia memilih untuk bersabar dan menahan diri hingga waktu yang dianggap tepat tiba. Ini menunjukkan bahwa dia mampu mengendalikan emosinya serta merencanakan langkah-langkahnya dengan lebih terstruktur.

Data 6 *“ aku membuang muka. ingin rasanya aku meludahi wajah sok baiknya itu “ begin iya kalau ahli ambil suami orang. Tingkah lemah lembut” sindirku kalau tidak di rumah sakit sudah ku jambak rambutnya yang Panjang itu ”* (hal.26)

Mengendalikan emosi, dorongan, dan respons terhadap situasi tertentu. Dalam kutipan diatas, Sabiya merasakan amarah dan keinginan untuk bertindak kasar, tetapi ia tetap menahan diri dan tidak melakukan tindakan tersebut.

Data 7 *“Setiap Nabila berperilaku buruk, aku hanya bisa bersabar. Kalau ada di titik lemah tangis pun menjadi puncak letih. Namun, aku hanya menyimpannya. Memprotes sambil meratap apa salahnya aku sampai dia memperlakukanku semena-mena. Padahal, aku tulus menyayanginya sebagai adik.”* (hal.76-77)

Dalam kutipan ini, Sabiya menghadapi perlakuan buruk dari adik iparnya tetapi memilih untuk bersabar dan menahan emosinya. Meskipun dia merasa lelah dan terkadang menangis,

dia tidak melampiaskan kemarahannya secara terbuka atau membalas dengan cara yang negatif. Dia lebih memilih menyimpan perasaannya daripada bertindak impulsif.

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran, dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Untuk mendapatkan prestasi yang terbaik dalam kehidupan, kita harus memiliki motivasi dalam diri kita, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusias, gairah, optimis dan keyakinan diri. Orang yang pandai dalam memotivasi diri, mereka cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan (Goleman, 2025:56). Sedangkan menurut Dilah dan Zahro' (2021), dalam aspek memotivasi diri, seseorang perlu mampu mengendalikan berbagai bentuk gangguan, bersikap positif, serta memusatkan perhatian pada tugas atau kegiatan yang sedang dilakukan.

Data 8 *"Dari pada aku terus berpelukan dengan rasa insecure, tanganku mengambil buku biografi tokoh pebisnis terkenal. Dari artikel yang pernah kubaca pola pikir seseorang bergantung dari apa yang dia baca. Makanya aku mulai membaca buku-buku motivasi bisnis supaya lebih banyak energi positif dalam diriku. Meski tidak bisa dipungkiri kalau kekhawatiran masih membelenggu."* (hal.41)

Dalam kutipan ini, Sabiya merasa insecure tetapi tidak membiarkan perasaan itu menguasainya. Sebagai gantinya, dia mengambil langkah aktif untuk mengubah pola pikirnya dengan membaca buku biografi tokoh sukses dan buku motivasi bisnis. Ini menunjukkan adanya keinginan untuk berkembang dan mengisi dirinya dengan energi positif agar bisa menghadapi masa sulit. Jika Sabiya tidak memiliki motivasi, dia mungkin akan terus terjebak dalam rasa insecure tanpa mencari cara untuk mengubah keadaan atau memperbaiki dirinya.

Mengenali emosi orang lain (empty), Kata empati sendiri memiliki arti kemampuan alam perasaan seseorang untuk menempatkan diri ke dalam alam perasaan orang lain-lain sehingga bisa memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya. Manusia yang berempati merupakan kemampuan seseorang dalam menghangatkan suasana untuk menempatkan dirinya pada situasi dan perasaan orang lain, tetapi dia tetap berada di luar perasaan orang lain dan tetap mempertahankan perasaan dirinya (Goleman, 2025: 56)

Data 9 *"Dia malah semakin memeluk erat dan menangis. Di detik itu, aku merasa kasihan kepada lelaki itu. "Kenapa sih kamu bisa kayak gini? Mama salah apa sama kamu? Kecewaku sama kamu udah gak bisa dibendung, Abizard."* (hal.234)

Dalam kutipan ini Sabiya merasakan belas kasihan terhadap Abizard yang menangis dan memeluknya erat. Meskipun ia merasa kecewa yang mendalam, ia tetap mempertanyakan alasan di balik tindakan Abizard terhadap ibunya. Ini menunjukkan bahwa ia mencoba memahami perasaan dan situasi Abizard, meskipun ada konflik emosional di dalam dirinya.

Data 10 *"pure ini aku bantu karena sesame manusia. Dia berhak hidup untuk memperbaiki kesalahan dengan bertaubat."* (hal.289)

Dari kutipan tersebut Sabiya berniat menolong Abizard yang sedang koma di rumah sakit akibat terjatuh dari tangga di penjara. Dan membutuhkan dana untuk Tindakan operasi, semua keluarga sudah tidak peduli hanya sabiya yang bisa menolong dengan rasa kemanusiaan.

Data 11 *"Apa yang membuatku memberi bantuan kepada Abizard? Rasanya tidak ada alasan selain kemanusiaan. Lagipula semua yang kita miliki hanyalah titipan"* (290)

Dari kutipan diatas Sabiya merasa tidak memiliki alasan pribadi untuk membantu Abizard selain karena rasa kemanusiaan. Ini menunjukkan bahwa ia mampu memahami kondisi

orang lain dan bertindak berdasarkan nilai-nilai kemanusiaan, bukan sekadar kepentingan pribadi. Selain itu Sabiya menyadari semua hanyalah titipan dari Allah SWT.

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, serta menyelesaikan permasalahan dengan cermat. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Untuk mengembangkan kemampuan membina hubungan, yang perlu kita lakukan adalah memperhatikan bahasa tubuh, intonasi dan volume suara, serta kecepatan gerak orang lain (Goleman, 2025:57).

Data 12 *"Di kafe aku duduk menunggu Yasmin, teman kerja Abizard yang berdiri di pihakku. Dia berniat membantuku melewati masa sulit ini. Tidak ada pilihan selain percaya ketulusannya. Aku tidak pernah bergaul selain dengan keluarga. Kehidupan keras selama ini membatasiku dalam bergaul, sehingga dengan adanya Yasmin seperti memberikan sebuah harapan"*(hal.29)

Dari kutipan data tersebut menunjukkan membina hubungan hal tersebut dapat dilihat dari Sabiya awalnya memiliki keterbatasan dalam bergaul karena kehidupannya yang keras. Namun, dia mulai membuka diri terhadap Yasmin, yang menunjukkan perkembangan dalam keterampilan sosialnya. Sabiya mulai belajar untuk mempercayai orang lain di luar keluarganya dan membangun hubungan baru yang bisa membantunya melewati masa sulit.

Data 13 *"Dulu aku merasa canggung berinteraksi dengan Yasmin, tetapi seiring berjalannya waktu tidak lagi. Kita sudah saling nyaman satu sama lain. Meski Yasmin sedikit bebas dalam bergaul, bagiku itu tidak masalah asal aku bisa berpegang dengan prinsipku."* (hal.73)

Dari kutipan data tersebut menunjukkan bahwa Sabiya memiliki keterampilan sosial yang baik dalam menyesuaikan diri tanpa kehilangan jati dirinya.

KESIMPULAN

Novel *Sabiya Luka Yang Kau Torehkan* Karya Mellyana Dhian merupakan karya sastra yang kaya akan penggambaran kecerdasan emosional tokoh utamanya. Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa novel ini memperlihatkan dinamika emosional tokoh utama bernama Sabiya, seorang perempuan yang mengalami pengkhianatan dalam rumah tangga dan harus menjalani proses kehidupan yang penuh tantangan emosional.

Meskipun Sabiya dikhianati oleh suaminya dan berada dalam kondisi psikologis yang terpuruk, ia menunjukkan kecerdasan emosional yang kuat dalam menghadapi berbagai konflik. Kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel ini terbagi menjadi lima unsur berdasarkan teori Daniel Goleman, yaitu:

1. Mengenali emosi diri, ditunjukkan dengan kesadaran Sabiya terhadap rasa sakit, marah, dan kecewa yang ia rasakan setelah dikhianati.
2. Mengelola emosi, terlihat dari kemampuannya menahan diri, tidak bertindak impulsif, dan memilih bersabar dalam situasi emosional yang berat.
3. Memotivasi diri sendiri, tampak dalam upayanya bangkit dari keterpurukan, membangun kehidupan baru, dan meraih kemandirian setelah perceraian.
4. Mengenali emosi orang lain, ditampilkan melalui sikap empatinya terhadap keluarga dan sahabat, serta kepekaannya terhadap perasaan orang lain dalam proses interaksi sosial.
5. Membina hubungan, tercermin dari kemampuannya menjalin hubungan sosial baru, terutama dengan tokoh Yasmin yang menjadi pendukung emosional dalam hidupnya.

Melalui kajian psikologi sastra, novel ini tidak hanya memberikan gambaran tentang pergulatan batin seorang perempuan yang terluka, tetapi juga menyajikan potret karakter yang tangguh melalui kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya pemahaman emosi dalam membentuk karakter tokoh serta menyelesaikan konflik dalam kehidupan maupun dalam karya sastra. Novel ini memberikan inspirasi bahwa perempuan mampu bangkit dan tumbuh kuat dari luka melalui kemampuan mengelola dan memahami emosi dengan bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- A'idah, S. T., Vardani, E. N. A., & Dzarna, D. (2024). Analisis Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel Haru No Sora Karya Laili Muttamimah dengan Pendekatan Psikologi Sastra sebagai Upaya Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 5(1), 1–14.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Afifah, F. L. F. N. (2020). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama Dalam Novel "Tanah Surga Merah" Karya Arafat Nur. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Dan Pembelajaran*, 15(24).
- Al-Ma'ruf, F. N. (2021). *Pengkajian Sastra Teori dan Aplikasi* (4th ed.). CV. Djiwa Amarta Press.
- Dilah, G., & Zahro', A. (2021). Kecerdasan Emosional Tokoh Perempuan Muslimah dalam Novel Assalamualaikum Beijing Karya Asma Nadia. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v4i1.89>
- Goleman, D. (2025). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ* (Cetakan 38). Gramedia Pustaka Utama.
- Greswandani, I. (2017). *Klasifikasi Emosi Tokoh Li Lan Dalam Novel The Ghost Bride Karya Yangsze Choo (Tinjauan Kecerdasan Emosional)*. Universitas Brawijaya.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203.
- Maulidiyah, D. F., & Masyhud, F. (2024). Analisis Tokoh Utama dan Karakter dalam Drama "Syahrazad" Pendekatan Psikologi Sastra. *Prosiding Konferensi Nasional Mahasiswa Bahasa Dan Sastra Arab*, 1(1), 1093–1105.
- Nurintani, D., & Israhayu, E. S. (2024). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama dalam Novel Kado Terbaik Karya JS Khairen Kajian Psikologi Sastra. *Ruang Kata: Journal of Language and Literature Studies*, 4(01), 48–57.
- Purwasih, N. (2022). Gangguan Emosi Tokoh Utama dalam Serial Layangan Putus Episode 7 Bagian A dan B. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Dan Pembelajaran*, 17(9).
- Retnoningtias, D. W., Palupi, T. N., Hardika, I. R., Anisah, L., Jauhari, D. R., Nugroho, R. S., Dewi, N. N. A. I., Fauziah, L. H., Fitri, Z., & Galugu, N. S. (2024). *Psikologi Keluarga*. TOHAR MEDIA.
- Simbolon, N. R. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental. *Literacy Notes*, 2(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Thridonanto. (2010). *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Elex Media Komputindo.