



**EMOSI TOKOH UTAMA DALAM NOVEL SHEILAND KARYA BAYU
PERMANA DAN KORELASINYA DALAM PEMBELAJARAN
SOSIAL EMOSIONAL**

Piska^{1*}, Sulastriningsih Djumingin², & Baharman³

^{1,2,&3}Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar, Jalan Mallengkeri Raya, Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

*Email: piskapikko27@gmail.com

Submit: 09-11-2025; Revised: 16-11-2025; Accepted: 19-11-2025; Published: 01-01-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mendeskripsikan bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui id dalam novel Sheiland karya Bayu Permana; 2) mendeskripsikan bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui ego dalam novel Sheiland karya Bayu Permana; 3) mendeskripsikan bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui superego dalam novel Sheiland karya Bayu Permana; dan 4) mendeskripsikan korelasi antara bentuk emosi tokoh yang terdapat dalam novel Sheiland karya Bayu Permana dengan pembelajaran sosial emosional. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teori Freud mengenai struktur kepribadian, yaitu id, ego, dan superego. Data penelitian berupa kutipan dalam bentuk kalimat atau paragraf. Sumber data berasal dari novel Sheiland karya Bayu Permana. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik baca dan catat. Analisis data menggunakan model Miles & Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui dinamika id, ego, dan superego memperlihatkan pola pengelolaan emosi yang kompleks. Meskipun setiap struktur kepribadian menampilkan ragam emosi yang berbeda, secara umum tampak adanya pergeseran dari dorongan emosional spontan menuju pengendalian dan penilaian moral yang lebih matang. Korelasi antara dinamika emosi tokoh utama dan pembelajaran sosial emosional terlihat melalui cara tokoh utama mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosinya dalam berbagai situasi. Pengalaman emosional tersebut mencerminkan proses pengembangan kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan menghadirkan perspektif baru mengenai integrasi kajian psikoanalisis sastra dan pembelajaran sosial emosional, sehingga membuka peluang pemanfaatan analisis karya sastra sebagai media penguatan kompetensi sosial emosional siswa.

Kata Kunci: Ego, Emosi, Id, Pembelajaran Sosial Emosional, Sheiland, Superego.

ABSTRACT: This study aims to: 1) describe the form of emotions of the main character reflected through id in the novel Sheiland by Bayu Permana; 2) describe the emotional form of the main character reflected through the ego in the novel Sheiland by Bayu Permana; 3) describe the form of the main character's emotions reflected through the superego in the novel Sheiland by Bayu Permana; and 4) describe the correlation between the emotional forms of the characters contained in the novel Sheiland by Bayu Permana and social-emotional learning. This research is a qualitative descriptive research using Freud's theory of personality structure, namely id, ego, and superego. Research data in the form of citations in the form of sentences or paragraphs. The source of the data comes from the novel Sheiland by Bayu Permana. The data collection technique is carried out by reading and recording techniques. Data analysis uses the Miles & Huberman model which includes data collection, data reduction, and conclusion drawn. The results of the study show that the various forms of emotions of the main characters reflected through the dynamics of id, ego, and superego show complex patterns of emotion management. Although each personality structure displays a different variety of emotions, there is generally a shift from spontaneous emotional impulses to more mature moral control and judgment. The correlation between the main character's emotional dynamics and social-emotional learning is seen through the way the main character expresses, understands, and manages his emotions in various situations. These emotional experiences reflect the process of developing self-awareness, social awareness, self-management, relational skills, and



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

responsible decision-making. This research provides a scientific contribution by presenting a new perspective on the integration of literary psychoanalysis studies and social-emotional learning, thus opening up opportunities for the use of literary work analysis as a medium to strengthen students' social-emotional competence.

Keywords: Ego, Emotions, Id, Social-Emotional Learning, Sheiland, Superego.

How to Cite: Piska, P., Djuminingin, S., & Baharman, B. (2026). Emosi Tokoh Utama dalam Novel Sheiland Karya Bayu Permana dan Korelasinya dalam Pembelajaran Sosial Emosional. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(1), 83-103. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i1.805>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

PENDAHULUAN

Emosi memainkan peran penting dalam interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan kesehatan mental, serta membantu individu merespons lingkungan dan berhubungan dengan orang lain. Saleh (2018) menyatakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan cenderung muncul dalam kaitannya dengan perilaku mengarah (*approach*) atau menghindar (*avoidance*) terhadap suatu objek. Perilaku tersebut umumnya disertai ekspresi jasmania yang memungkinkan orang lain mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Dalam konteks ini, pengendalian emosi diperlukan untuk menghindari berbagai bentuk dampak negatif ketika individu gagal mengelolanya. Secara umum, pengendalian emosi dapat diartikan sebagai upaya mengarahkan emosi ke arah yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. Ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat memunculkan perilaku negatif. Oleh karena itu, pengendalian emosi perlu dipelajari dan dibiasakan agar dapat diarahkan pada sikap dan perilaku positif (Diwyarthi *et al.*, 2022).

Kondisi emosional sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, termasuk kondisi psikologis. Freud membagi struktur pikiran manusia menjadi tiga bagian. Teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh tiga komponen psikologis, yaitu id (nafsu), ego (realitas), dan superego (moral) (Saputra *et al.*, 2024; Sinaga & Winangsit, 2023). Freud (dalam Saleh, 2018) mengemukakan bahwa id berada pada ranah ketidaksadaran dan berisi dorongan primitif yang berfokus pada kesenangan, insting, impuls, serta dorongan hidup (nafsu) dan dorongan mati (agresi). Ego merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mempertahankan diri melalui sembilan mekanisme pertahanan, yaitu represi, pembentukan reaksi, proyeksi, penempatan yang keliru, rasionalisasi, supresi, sublimasi, kompensasi, dan regresi. Superego berfungsi sebagai pengendali moral yang membedakan perilaku baik dan buruk, pantas dan tidak pantas, sesuai maupun bertentangan dengan norma masyarakat.

Emosi dalam novel berperan penting dalam pengembangan alur cerita. Tokoh merupakan unsur pembangun cerita yang memiliki peran sentral dalam struktur naratif. Tokoh adalah pelaku dalam cerita rekaan yang mengalami berbagai peristiwa dan konflik sepanjang alur (Devi, 2021). Tokoh dalam novel merupakan



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

sosok yang memiliki sifat moral dan kecenderungan tertentu yang tercermin melalui ucapan dan tindakannya. Dalam konteks pembelajaran, emosi tokoh dalam novel dapat memberikan wawasan mendalam mengenai pembelajaran sosial emosional. Melalui karakter dan konflik yang dihadapi, pembaca dapat belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Pembaca juga memperoleh pemahaman mengenai aspek empati, kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, yang diperlukan untuk menghadapi konflik emosional dan membangun hubungan yang sehat. Fenomena tersebut banyak terjadi dalam kehidupan masyarakat, kemudian diangkat oleh sejumlah pengarang dalam karya sastra, salah satunya oleh Bayu Permana dalam novel Sheiland. Dalam novel tersebut, gejolak emosi para tokoh dihadapkan pada berbagai situasi menantang, sehingga pembaca dapat merasakan intensitas konflik yang dialami para tokoh.

Penelitian relevan telah dilakukan oleh Setiari & Supriyanto (2016) berjudul “Struktur Kepribadian dan Emosi Tokoh Utama pada Novel Serial Anak-anak Mamak”. Penelitian tersebut berfokus pada deskripsi tokoh utama, struktur kepribadian, struktur emosi, keterkaitan keduanya, serta faktor yang memengaruhinya. Penelitian relevan kedua dilakukan oleh Juidah *et al.* (2021) berjudul “Konflik Batin Tokoh Utama dalam Novel Lelaki Harimau Karya Eka Kurniawan: Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud” yang membahas konflik batin tokoh utama. Penelitian relevan ketiga adalah karya Mardiana & Nuraini (2020) berjudul “Kepribadian dan Emosi Tokoh Utama dalam Novelet Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka” yang mendeskripsikan aspek kepribadian dan klasifikasi emosi tokoh utama. Ketiga penelitian relevan tersebut menggunakan teori Freud dalam menganalisis tokoh, tetapi belum mengaitkannya dengan pembelajaran sosial emosional.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengaitan analisis emosi tokoh dalam novel Sheiland karya Bayu Permana dengan kompetensi pembelajaran sosial emosional, seperti kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa novel tidak hanya berfungsi sebagai medium imajinasi, tetapi juga dapat dianalisis dalam konteks pembelajaran sosial emosional. Sejalan dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui id, ego, dan superego dalam novel Sheiland karya Bayu Permana, serta korelasinya dengan pembelajaran sosial emosional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh data terkait fokus penelitian, yaitu bentuk emosi tokoh utama yang tercermin melalui teori Freud mengenai id, ego, dan superego dalam novel Sheiland karya Bayu Permana, serta korelasinya dengan pembelajaran sosial emosional. Data penelitian berupa kalimat atau paragraf yang bersumber dari novel Sheiland karya Bayu Permana. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik baca dan catat. Analisis data menggunakan model analisis Miles & Huberman (1994) yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan simpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dengan memeriksa kembali data yang telah



diperoleh. Penelitian ini juga memastikan objektivitas temuan dengan membandingkan hasil analisis dengan kajian teori yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Emosi yang Tercermin melalui Id dalam Novel Sheiland Karya Bayu Permana

Data 1 (Kode Id01.1)

April : “Udah, udah, berisik!” April menarik napas setelah air mengalir di kerongkongannya. “Sebagai ganti karena udah bikin gue keselek, lo harus beli cilok gue!”

Sheila : “Oh, nggak apa-apa. Gue lagi lapar” Sheila mengambil satu. “Nanti ya, bayarnya” (Permana, 2018).

Data tersebut menunjukkan adanya id, ditandai dengan kata Sheila “Gue lagi lapar” yang merujuk pada insting bahwa Sheila sedang merasa lapar sehingga ia tidak menolak tawaran April untuk membeli cilok dagangan temannya tersebut. Sejalan dengan pendapat Freud (dalam Bohalima & Pulungan, 2025), suatu kebutuhan atau impuls merupakan suatu proses eksitatoris dalam jaringan atau organ tubuh yang melepaskan energi yang disimpan dalam tubuh. Sebagai contoh, kondisi fisis dari rasa lapar membangkitkan *insting* lapar dengan memberikannya energi. Adapun emosi yang tercermin dari id di atas adalah emosi kesal dirasakan oleh April dan Sheila dengan ketenangan Sheila yang menunjukkan keseimbangan emosional.

Data 2 (Kode Id01.2)

“Aku mau pisang keju, soto, sama jus buah naga”. Sheila menangis, kerinduannya tak bisa ditahan-tahan lagi. Sejak ia diadopsi terlebih dahulu dibanding kakaknya, Sheila belum menatap mata teduh kakaknya lagi, belum tertidur dalam dekapan erat kakaknya lagi (Permana, 2018).

Keinginan Sheila terhadap makanan seperti pisang keju, soto, dan jus buah naga mencerminkan dorongan id, karena ini adalah kebutuhan yang sifatnya berupa *insting* untuk memenuhi keinginan melalui makanan tersebut. Kerinduan Sheila untuk bertemu kembali dengan kakaknya juga menunjukkan dorongan emosional yang kuat dan mendalam yang bisa dikaitkan dengan id, yaitu hasrat dasar akan kasih sayang dan kedekatan. Sheila menangis menunjukkan adanya emosi berupa kesedihan akan kerinduan kepada sang kakak yang tidak tertahan lagi.

Data 3 (Kode Id01.3)

Awalnya, Sheila tidak begitu mengerti, hingga tiba-tiba ia tersenyum geli. “Aku kan lagi seneng. Kenapa harus dikontrol? Seru tau kalau main ayunan tinggi-tinggi” (Permana, 2018).

Id Sheila menunjukkan dorongan spontan tanpa pengendalian diri untuk menikmati permainan tanpa mempertimbangkan risiko. Sheila yang didorong oleh *insting* untuk bersenang-senang yang merupakan karakteristik dari id. Id mendorong Sheila untuk mengikuti perasaan senangnya tanpa memikirkan konsekuensi. Bohalima & Pulungan (2025) mengemukakan bahwa id menginginkan pemuasan serta-merta. id menuntut, impulsif, irasional, asosial, mementingkan kepentingan diri, dan cinta kenikmatan. Hal ini menunjukkan adanya emosi senang yang sedang dirasakan oleh Sheila.



Data 5 (Kode Id01.5)

Aland: "Kalau di kantin rame, aku nggak mau kita diganggu"

Sheila: "Oke, tapi aku pengin beli mi ayam dulu, laper, hehe"

Aland: "Mau aku traktir?" Binar mata Sheila langsung terlihat lebih cerah daripada sebelumnya.

Sheila: "Mau dong! Siapa yang bisa nolak gratisan, sih?" (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan adanya id yang tampak dari tuturan Sheila yang mengatakan tentang keinginannya untuk membeli mi ayam, karena dirinya merasa lapar. Dorongan id Sheila juga terlihat dalam respons spontan dan antusiasnya terhadap tawaran Aland untuk mentraktirnya. Kalimat "Mau dong! Siapa yang bisa nolak gratisan, sih?" menunjukkan fokusnya pada pemenuhan kesenangan langsung, yaitu mendapatkan makanan gratis. Perasaan senang yang terlihat melalui reaksi dan binar mata adalah bentuk emosi yang sedang dirasakan oleh Sheila.

Data 9 (Kode Id02.3)

Sejak turun dari mobil pun, tangan Aland telah mengepal kuat hingga bukubuku jarinya memutih, udara terasa lebih berat untuk dihirup. Begitu melihat orang yang dicarinya sedang duduk di kursi kayu depan kedai dan bersama temannya, Aland langsung menghampiri cowok itu dan melayangkan pukulan, membuat Eric terjatuh ke tanah "lo apain temen gue, bangsat?!" (Permana, 2018).

Id pada data di atas tampak dalam tindakan impulsif dan tidak terkendali yang didorong oleh *insting* Aland. Ketika melihat orang yang dicarinya, tanpa berpikir panjang Aland langsung menghampiri dan melayangkan pukulan. Reaksi Aland mencerminkan pengaruh dorongan id, hasrat untuk memukul tanpa mempertimbangkan norma sosial atau akibatnya. Pukulan yang dilayangkan tanpa pertimbangan rasional menunjukkan id yang mengutamakan kepuasan emosi secara langsung, yaitu kemarahan yang mendalam karena Aland merasa Eric telah menyakiti temannya.

Data 10 (Kode Id02.4)

"Sekali lagi lo ngomong begitu, lo bakal gue abisin!" Aland melayangkan sebuah pukulan lagi, membuat lawannya semakin tak berdaya (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan adanya dorongan id yang tampak pada keinginan Aland untuk memukul lawannya tanpa mempertimbangkan akibat atau moralitas dalam tindakannya, melainkan hanya fokus pada pemuasan emosional. Dalam hal ini, id Aland merupakan dorongan agresi yang tidak terkendali tanpa pertimbangan baik atau buruk perbuatannya. Kondisi emosional Aland dalam situasi tersebut mencerminkan kemarahan yang intens dan kehilangan kontrol diri oleh emosi negatif seperti rasa marah. Tindakan melayangkan pukulan menggambarkan dominasi emosi agresif yang tidak terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa Aland tidak mampu mengelola amarahnya dengan baik. Dorongan id pada diri Aland juga terlihat dari penggunaan ancaman verbal yang bersifat impulsif dan destruktif. Ucapan "lo bakal gue abisin" menandakan bahwa Aland tidak hanya mengekspresikan agresi secara fisik, tetapi juga secara psikologis melalui intimidasi. Bentuk ancaman tersebut menunjukkan upaya spontan untuk menegaskan dominasi dan melampiaskan kemarahan.



Bentuk Emosi yang Tercermin melalui Ego dalam Novel Sheiland Karya Bayu Permana

Data 13 (Kode Eg01.3)

Bukan. Sheila marah bukan karena sikap Aland yang terlalu berlebihan. Namun, Sheila sedikit tersinggung karena Aland bersikap seperti tidak percaya kalau ia akan setia kepadanya (Permana, 2018).

Ego Sheila menunjukkan adanya rasionalisasi, yaitu ketika Sheila mencoba memberikan pbenaran untuk kemarahannya dengan mengatakan bahwa ia merasa tersinggung, karena Aland tidak percaya pada kesetiaannya. Dalam hal ini, Sheila memberi alasan yang lebih rasional untuk menutupi kemarahannya, meskipun alasan sebenarnya Sheila marah berakar dari perasaan tidak nyaman akan perlakuan Aland yang menurutnya terlalu berlebihan, memukul orang lain hanya karena masalah sepele dan terlalu posesif.

Data 14 (Kode Eg01.4)

Sheila: "Karena piknik tadi, aku jadi sakit gigi. Tau nggak rasanya gimana? Nyiksa! Terus, aku juga lagi hari pertama, rasanya sakit banget, Aland!"

Aland: "Terus kenapa jadi aku yang salah?"

Sheila: "Oh, jadi kamu nyalahin aku?"

Aland: "Bukan gitu, Sheila. Kenapa kamu tadi makannya banyak?"

Sheila: "Kan gratis, terus enak. Masa aku cuma makan sedikit?"

Aland: "Terus sekarang kamu maunya apa?"

Sheila: "Aku mau marahan dulu sama kam-akh! Mau marah dulu sama kamu. Gak tau kalau besok. Besok juga, jangan anterin aku ke sekolah. Udah ah, aku mau minum obat terus tidur. Bye!" (Permana, 2018).

Data tersebut menunjukkan ego Sheila yang berupa perilaku proyeksi. Hal itu tampak ketika rasa kesal atau frustrasi Sheila akibat situasi (sakit gigi dan menstruasi) yang membuatnya tidak nyaman, justru ia alihkan kepada Aland. Sheila melampiaskan perasaan yang sebenarnya berkaitan dengan kondisinya sendiri (sakit gigi dan menstruasi) yang juga diakibatkan oleh dirinya sendiri dan menuduh Aland sebagai penyebabnya. Emosi yang tercermin dari ego Sheila adalah emosi marah yang ditujukan kepada Aland.

Data 15 (Kode Eg01.5)

Seumur hidupnya, Sheila tidak pernah ingin terlihat lemah di depan orang lain, bahkan di depan kakaknya sendiri. Oleh karena itu, sebisa mungkin Sheila selalu menampakkan senyum terbaiknya dan menyembunyikan kesedihan yang sebenarnya selalu membuat dadanya sesak (Permana, 2018).

Data tersebut menunjukkan ada ego berupa tindakan kompensasi sebagai upaya untuk menutupi perasaan sedih, Sheila menampilkan senyum terbaiknya dan berusaha menunjukkan diri yang kuat di luar. Ini adalah upaya untuk menggantikan rasa kesedihan atau kelemahan dengan gambaran positif tentang dirinya, yaitu selalu tersenyum dan tampak bahagia meskipun sebenarnya ia sedang berjuang dengan perasaan yang terpendam. Tindakan ini menunjukkan bahwa Sheila berusaha mempertahankan citra diri yang kuat sebagai mekanisme pertahanan ego.



Data 16 (Kode Eg01.6)

“Aku ngerasa udah nggak sejalan sama Aland. Dia terlalu... pengatur. Aku harus selalu nurut sama keputusan dia. Padahal, Aland nggak selalu benar, kan? Aku juga punya hak untuk nentuin apa yang ingin aku lakukan sendiri. Dia minta aku buat temenin dia sepanjang waktu, katanya dia ada masalah. Tadi aja, dia marah-marah. Aku dibentak-bentak” (Permana, 2018).

Ego yang muncul dari data di atas adalah pembentukan reaksi. Sheila mencoba menjelaskan perasaannya yang tertekan akibat perlakuan Aland yang terlalu posesif. Sheila menyebutkan bahwa Aland terlalu mengatur, Sheila harus menunjukkan sikap baik atau pengertian terhadap Aland meskipun di dalam dirinya ia merasa ingin melawan. Emosi yang tercermin dari data di atas adalah kesedihan yang dirasakan Sheila akibat perlakuan kasar Aland yang selalu seenaknya dan membentak-bentak Sheila.

Data 17 (Kode Eg02.1)

Aland melepaskan diri dan menendang Eric hingga tersungkur “Kalau lo nyakin temen gue lagi, gue nggak akan segan bikin lo mampus. Dan, duel kita batal” (Permana, 2018).

Ego yang muncul dari data di atas adalah rasionalisasi. Aland mencoba membenarkan tindakannya dengan alasan bahwa ia melindungi temannya dan bahwa ancaman yang ia lontarkan kepada Eric untuk menjaga keselamatan teman Aland. Rasionalisasi membantu Aland merasa bahwa tindakannya yang agresif adalah tindakan yang dibenarkan. Aland meyakinkan diri bahwa itu adalah cara yang tepat untuk menghadapi situasi tersebut, padahal dalam kenyataannya itu adalah reaksi emosional yang berlebihan. Emosi yang tercermin dari Aland Adalah kemarahan untuk melindungi temannya. Tindakannya yang tegas dan ancamannya menunjukkan adanya emosi marah yang sangat kuat.

Data 19 (Kode Eg02.3)

Usai membenarkan posisi duduknya, Aland mulai bercerita. Dia tidak menatap Arkan. Hanya menunduk, berusaha menyembunyikan setiap emosi yang ada “Gue ada masalah sama Sheila, dan gue butuh waktu sendiri. Kemarin, gue lihat dengan mata gue sendiri kalau Sheila pelukan sama cowok lain. Lo pikir gue suka ngeliatnya? Nggak sama sekali. Gue kecewa, Ar. Sebelumnya, dia marah-marah karena hal sepele. Setelah itu, dia sama cowok lain. Gue jadi bingung. Yang sebenarnya nggak punya hati tuh siapa? Gue atau dia?” (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan adanya ego berupa proyeksi. Aland merasa kecewa dan bingung atas tindakan Sheila, tetapi menuduh Sheila sebagai pihak yang “tidak punya hati”. Ini menunjukkan bahwa Aland menyalahkan ketidakpastian dan kekecewaannya terhadap dirinya sendiri kepada orang lain. Selain itu, penempatan yang keliru juga terdapat dalam ego Aland. Aland melampiaskan emosi, kemarahan, kekecewaan, dan kebingungannya dalam percakapan dengan Arkan. Alih-alih mengungkapkan secara langsung kepada Sheila, ia memilih melampiaskan atau membahasnya dengan orang lain. Tindakan tersebut menunjukkan bahwa Aland belum mampu mengelola emosinya secara dewasa sehingga ia cenderung mengeksternalisasi konflik batinnya kepada pihak lain.



Data 20 (Kode Eg02.4)

Alih-alih memikirkan ucapan Arkan dengan sungguh-sungguh, Aland memijat kepalanya yang terasa sakit “Udah. Jangan dibahas lagi”. Ia kembali mendongak “Mending kita main” (Permana, 2018).

Penempatan yang keliru membuat Aland memindahkan fokusnya dari masalah emosional yang berat ke aktivitas yang lebih ringan. Hal ini mencerminkan ego Aland yang melampiaskan perasaan stres dengan kegiatan yang lebih ringan, yaitu bermain. Dengan begitu, Aland menekan kembali kemarahan dan kesedihannya akibat hubungannya dengan Sheila yang tak kunjung mendapatkan titik terang.

Data 21 (Kode Eg02.5)

Ya Tuhan, Aland rasanya benar-benar gila. Namun, Sheila sendiri tidak pernah menceritakan hal ini kepada Aland. Jadi, bukan salah Aland sepenuhnya. Oke, Aland hanya berusaha mencari pembelaan atas kesalahannya itu (Permana, 2018).

Ego yang terdapat pada data di atas adalah rasionalisasi. Aland berusaha membela dirinya dengan mencari alasan untuk mengurangi rasa bersalah. Bentuk rasionalisasi ini membuat Aland mencoba membenarkan tindakannya agar terasa lebih dapat diterima. Keterkejutan mendengar fakta bahwa laki-laki yang telah membuatnya salah paham ternyata adalah kakak kandung Sheila, dan rasa takut kepada Sandi (kakak Sheila) membuat Aland mencari penalaran yang logis untuk menutupi kesalahannya kepada Sheila.

Data 22 (Kode Eg02.6)

Dalam pikirannya yang ramai, Aland kembali mengingat soal dirinya yang menerima tantangan Eric. Ia tidak akan menyesal, tekannya dalam hati. Ini caranya agar Eric tidak mengganggunya lagi. Agar Eric tidak mengusik emosinya lagi (Permana, 2018).

Data tersebut menunjukkan adanya ego berupa rasionalisasi. Aland berusaha membenarkan keputusannya untuk menerima tantangan Eric dan meyakinkan dirinya bahwa menerima tantangan tersebut adalah cara yang tepat agar Eric tidak mengganggunya lagi dan tidak mengusik emosinya. Dalam hal ini, Aland sedang melakukan rasionalisasi dengan menciptakan alasan logis untuk membenarkan tindakannya, meskipun Aland tahu tindakan kekerasan tidak baik dan dapat menyebabkan kekecewaan orang sekitarnya. Aland berusaha menekan rasa marah yang ia rasakan karena Eric yang selalu mengajaknya duel (berkelahi).

Data 23 (Kode Eg02.7)

Aland: “Soal Eric”

Sheila: “Eh? Yang dulu berantem sama kamu?” Aland mengangguk

Aland: “Heem. Kemarin dia nantangin aku duel, tapi pas aku dateng ke tempat yang dia tentuin, dia malah nggak dateng”

Sheila: “Kamu iyain tantangan dia? Kenapa? Bukannya aku pernah bilang jangan peduliin dia?” Aland menghela napasnya

Aland: “Cuma itu satu-satunya cara biar dia berhenti gangguin aku, atau kita, Shei. Dia itu kepala batu, susah dibilangin” (Permana, 2018).

Ego yang muncul dari data di atas adalah rasionalisasi. Aland berusaha membenarkan tindakannya dengan mengatakan bahwa menerima tantangan Eric



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

adalah satu-satunya cara agar Eric berhenti mengganggunya, karena takut jika Sheila marah kepadanya. Ia menggunakan alasan bahwa Eric adalah orang yang kepala batu dan sulit diberi pengertian yang mencerminkan rasionalisasi atau pemberian atas keputusan yang dia ambil. Perkataan Aland mencerminkan kesalahan kepada Eric yang tidak menepati janjinya, sekaligus telah menghadapi sifat keras kepala Eric yang terus mengganggu mereka.

Data 24 (Kode Eg02.8)

Eric telah ditangani oleh pekerja medis dan keadaannya tidaklah parah. Hanya pingsan karena terlalu syok dan lecet-lecet saja. Aland tidak tahu harus bersyukur atau tidak untuk keadaan itu. Yang jelas, ia sama sekali tidak menyesal menabrak Eric.

Mengingat tabiat Eric, Aland yakin dia akan memperpanjang masalah ini, melebih-lebihkannya. Aland tidak akan heran jika suatu saat nanti Eric akan melaporkannya ke polisi dan menuntutnya. Dalam hal ini, ada beberapa yang menjadi beban pikiran Aland. Yang pertama, soal kekecewaan orang-orang terdekatnya. Keluarganya, juga Sheila (Permana, 2018).

Ego yang muncul pada data di atas adalah rasionalisasi. Aland menggunakan rasionalisasi untuk menghindari rasa bersalah yang seharusnya timbul akibat perbuatannya yang menabrak Eric. Ia memberikan alasan-alasan untuk membenarkan tindakannya, misalnya bahwa Eric akan memperburuk masalah atau bahwa orang-orang akan kecewa padanya, meskipun secara moral ia tahu bahwa menabrak orang lain adalah tindakan yang salah. Aland berusaha menyembunyikan perasaan takut dan cemas akan kekecewaan orang-orang terdekatnya.

Data 25 (Kode Eg02.9)

Aland ingat, ia pernah menghajar sepuluh orang-orang sebayanya saat SMP. Kala itu, ia menghabisi mereka di lapangan basket sekolah. Membuat bibir mereka terluka, wajah lebam, sampai darah yang keluar dari mulut karena rasa sakit yang menggerogoti dada.

Alasannya, Aland tidak pernah suka jika orang-orang terdekatnya diganggu. Pada saat itu, Arkanlah yang menyebabkan emosinya sampai meledak tak terkendali (Permana, 2018).

Ego yang muncul pada data di atas adalah sublimasi, dorongan yang tidak dibenarkan oleh superego, tetapi dilakukan dengan alasan melindungi. Aland melakukan kekerasan kepada orang-orang sebayanya karena tidak suka mereka yang telah mengganggu Arkan, saudara kembarnya. Kemarahan memicu Aland berkelahi untuk melindungi Arkan yang sering mendapatkan gangguan di sekolah, meskipun hal tersebut tidak sesuai dengan moralitas yang ada di masyarakat. Tindakan Aland menunjukkan bagaimana mekanisme pertahanan ego dapat muncul dalam bentuk perilaku agresif demi mempertahankan orang yang dianggap penting baginya.

Data 26 (Kode Eg02.10)

Aland memijat-mijat pangkal hidungnya. Mengapa situasinya menjadi seperti ini hanya karena ego mereka masing-masing? Aland hanya ingin cepat-cepat pergi ke rumah sakit, melihat keadaan ayahnya. Percakapan ini membuatnya jengkel bukan main.



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

“Papa sakit dan gue sedang kalut, Sheila. Apa sesulit itu untuk mengerti sedikit dan diam sebentar?” (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan adanya mekanisme pertahanan ego berupa penempatan yang keliru. Aland mencoba memberikan alasan untuk tindakannya dan perasaannya dalam situasi tersebut. Ia merasa cemas dan kalut karena ayahnya sakit, dan dengan alasan ini ia menganggap bahwa Sheila seharusnya bisa mengerti dan memberikan ruang untuknya tanpa mempertanyakan situasinya lebih lanjut. Dalam hal ini, karena keadaan ayahnya yang sakit membuat Aland merasa tertekan, sehingga ia melampiaskan emosinya dengan meminta Sheila diam dan memahami perasaannya tanpa gangguan. Emosi yang tercermin dari tindakan Aland adalah kekesalan, kemarahan, dan frustrasi, terutama karena Aland merasa Sheila tidak memahami situasi yang sedang dihadapinya.

Data 27 (Kode Eg02.11)

Aland mendesah pelan “Padahal, gue belajar bela diri buat ngelindungin diri gue sendiri dan lo. Gue juga jaga jarak dari orang-orang biar memperkecil kesempatan kejadian yang menimpa Ben keulang” Aland menoleh, menatap Arkan “Salah?” (Permana, 2018).

Rasionalisasi adalah mekanisme pertahanan ego yang muncul pada data di atas. Aland mencoba memberikan alasan yang logis dan dapat diterima untuk membenarkan tindakan yang sering berkelahi. Ia menjelaskan bahwa ia belajar bela diri untuk melindungi dirinya sendiri dan orang terdekatnya, serta menjaga jarak dengan orang-orang untuk menghindari kejadian buruk yang pernah menimpa Benua terulang. Aland berusaha menekan kekecewaan kepada diri sendiri dan kesedihannya dengan membenarkan tindakan atau sikapnya yang tidak bisa mengontrol emosi dan sering berkelahi dengan memberikan alasan yang terdengar rasional dan wajar.

Data 28 (Kode Eg02.12)

“A–aku nggak melihatnya” Seberapa keras Aland mengingatnya pun, memori itu tak akan pernah bisa ia panggil. Menurutnya, kejadian itu tak pernah ada, Lalisa mengada-ada (Permana, 2018).

Ego yang muncul pada data di atas adalah represi. Ego Aland menekan memorinya tentang kejadian buruk yang menimpa Benua (kakaknya) dalam ketidaksadaran. Aland memilih untuk mempercayai bahwa kejadian itu tidak pernah terjadi dan menganggap Lalisa mengada-ada, Aland menolak kenyataan yang terlalu menyakitkan agar tidak mengganggu baginya. Kemarahan kepada Lalisa karena merasa dibohongi akan kematian Benua yang sebenarnya tidak terjadi membuat Aland sulit menerima kebenaran. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme represi bekerja untuk melindungi Aland dari tekanan emosional yang berlebihan dengan cara mengubur ingatan traumatis tersebut jauh ke dalam alam bawah sadarnya.

Data 30 (Kode Eg02.14)

“Hei. Mikirin cewek, ya?” Aland mendongak dan merasa malu karena dipergoki tidak fokus untuk yang kedua kalinya.

“Ha? Ng–nggak” Pertanyaan Benua mengingatkannya pada Sheila. Mau tak mau, suasana hatinya semakin buruk. Sheila telah menolaknya, juga tidak menginginkan hubungan mereka kembali berjalan seperti sebelumnya.



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

Aland berusaha untuk merelakan, tetapi rasanya masih ada yang mengganjal. Bukan tentang alasan. Toh ucapan Sheila memang benar. Kembali merajut hubungan hanya akan membawa dampak buruk bagi keduanya (Permana, 2018).

Ego yang muncul dari data di atas adalah rasionalisasi. Rasionalisasi terlihat ketika Aland mencoba memberikan alasan yang masuk akal atau logis untuk perasaannya setelah Sheila menolaknya untuk berbaikan. Meskipun masih kecewa dan merasa ada sesuatu yang mengganjal, Aland berusaha meyakinkan dirinya bahwa keputusan Sheila untuk tidak melanjutkan hubungan mereka adalah hal yang benar. Ia mencoba membenarkan penolakan tersebut dengan mengatakan bahwa kembali merajut hubungan hanya akan membawa dampak buruk bagi keduanya yang pada dasarnya adalah cara mengurangi rasa sakit akibat penolakan tersebut. Aland tidak sepenuhnya menerima perasaan kecewa dan kesedihan yang ia rasakan. Sebagai gantinya, ia mencoba mengurangi perasaan negatifnya dengan meyakinkan dirinya bahwa Sheila benar, dan bahwa keputusan untuk berpisah memang yang terbaik.

Data 31 (Kode Eg02.15)

Aland tidak lulus dengan nilai sempurna. Namun, setidaknya ia telah melakukan yang terbaik untuk mengerjakan semua hal selama ia kuliah. Untuk hal itu, Aland merasa puas. Samudra tidak menuntutnya menjadi yang terbaik, dan Aland sangat bersyukur karenanya (Permana, 2018).

Ego yang muncul dari data di atas adalah rasionalisasi. Aland mencoba membenarkan hasil yang kurang memuaskan (tidak lulus dengan nilai sempurna) dengan alasan bahwa telah melakukan yang terbaik selama kuliah dan tidak adanya tuntutan dari Samudra (ayahnya) membuat Aland merasa sangat bersyukur. Rasionalisasi ini membantunya untuk mengurangi rasa kekecewaan terhadap pencapaianya di SMA, dengan memberikan alasan yang masuk akal dan dapat diterima. Rasa syukur karena Samudra tidak menuntutnya menjadi yang terbaik, membuat Aland senang dan merasa dihargai dan diterima.

Bentuk Emosi yang Tercermin melalui Superego dalam Novel Sheiland Karya Bayu Permana

Data 32 (Kode Sg01.1)

Sheila: "Aku jadi teringat omongan kamu yang tadi" celutuk Sheila di tengah suara-suara alam yang terdengar "Kontrol. Itu yang suka ada di sumur, kan?"

Aland: "Itu katrol, Sheila"

Sheila: Sheila terkikik "Omong-omong soal kontrol, kontrol emosi kamu jelek, ya?"

Aland: "Nggak juga" jawab Aland. Sheila memandangnya tak percaya. "Seriusan" lanjutnya.

Sheila: "Tapi kamu dulu bentak-bentak orang di kantin, terus katanya mau hajar siapa aja cowok yang deketin aku" Sheila diam, memberikan jeda agar Aland meresapi kata-katanya "Menurut aku, kontrol emosi kamu jelek. Yang begitu nggak baik, lho" (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan penilaian moral Sheila terhadap perilaku Aland. Ketika Sheila mengatakan "Yang begitu nggak baik, lho" mencerminkan norma



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

dan nilai yang dianutnya, yang merupakan fungsi utama dari superego. Hal ini menuntun Sheila untuk bertindak sesuai dengan standar moral dan sosial. Sheila yang bercanda sebelum menyampaikan pendapat menandakan perasaan senangnya. Pernyataan Sheila mengingatkan Aland yang pernah membentak orang dan ingin menghajar pria yang mendekatinya, menekankan bahwa amarah seperti itu dapat mendatangkan masalah.

Data 33 (Kode Sg01.2)

Sheila tidak mengerti mengapa kerumunan itu hanya menonton saja tanpa melerai. Jika hal seperti ini tetap dibiarkan, bisa saja membahayakan kedua pihak yang berkelahi “Aland, udah!” (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan superego Sheila menganggap bahwa perkelahian yang terjadi berbahaya dan tidak seharusnya dibiarkan begitu saja. Dengan mengatakan “Aland, udah!” Sheila berusaha mengingatkan bahwa perkelahian itu harus dihentikan demi kebaikan kedua belah pihak. Reaksi ini mencerminkan superego Sheila yang berfungsi untuk menegakkan norma moral dan mencegah kerusakan atau bahaya yang bisa ditimbulkan dari perkelahian tersebut. Aland sedang berada dalam kondisi emosional yang sulit dikendalikan, yaitu kemarahan. Sementara Sheila bertindak sebagai pihak yang lebih peduli dan khawatir terhadap dampak perkelahian tersebut.

Data 34 (Kode Sg01.3)

Mulut Sheila membentuk huruf O. Jadi, apakah sekarang waktunya ia harus membalas pesan dan tidak mengabaikan Aland lagi? Sheila mendesah pelan, bingung. Mungkin, nanti malam saja ia melakukannya (Permana, 2018).

Data di atas menunjukkan superego Sheila yang merasa bahwa mengabaikan orang lain adalah tindakan yang tidak benar, sehingga ia memutuskan untuk membalas pesan Aland yang menurutnya adalah tindakan yang benar secara sosial dan bisa memperbaiki hubungan mereka, meski ada keraguan yang membuatnya memilih untuk menunda. Superego Sheila tampaknya mendorongnya untuk melakukannya pada waktu yang tepat, seperti yang terlihat dalam pemikirannya “nanti malam saja”. Reaksi Sheila yang mengabaikan Aland merupakan perasaan marah akibat kekecewaannya terhadap perbuatan Aland sebelumnya.

Data 35 (Kode Sg01.4)

Sheila: “Jadi gini. Kalau kita maksa nyiram tanaman ini (kaktus) terlalu banyak, nanti akarnya malah jadi busuk, terus tanamannya mati. Kata Bang Sandi, itu sama kayak sebuah hubungan. Kalau tekanan atau seseorang mengekang pasangannya terlalu kuat alias berlebihan, hubungan itu akan susah bertahan lama. Jadi, aku minta kamu jangan bertindak berlebihan, ya”

Aland: “Iya, aku usahakan”

Sheila: “Jangan kayak dulu lagi, kayak kamu ke Eric” Aland refleks mendengus. Nama itu lagi.

Aland: “Iya, Sheila, iya” (Permana, 2018).

Superego Sheila dari data di atas tercermin dalam cara dia mengingatkan Aland untuk tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan, yaitu berkelahi



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

dengan Eric yang merupakan tindakan tidak baik. Sheila ingin memastikan bahwa Aland belajar dari masa lalu dan menghindari perilaku yang dapat merusak hubungan mereka. Dengan kata lain, Sheila mengarahkan Aland untuk berperilaku lebih baik sesuai dengan norma sosial dan moral yang dia pegang. Hal ini menunjukkan bahwa Sheila tidak hanya peduli pada hubungan mereka, tetapi juga memiliki kesadaran moral yang mendorongnya untuk mengingatkan orang lain tentang yang buruk dan yang baik. Aland menunjukkan ketegangan dan kejengkelan ketika nama Eric disebut. Respons refleksnya mendengus menandakan bahwa ia merasa tidak nyaman dan kesal dengan pembahasan tersebut.

Data 37 (Kode Sg02.2)

Dalam hati, Aland ingin sekali menanyakan perihal kemarin. Mengapa Sheila menangis, mengapa Sheila tak menjawab kala itu. Namun, Aland rasa bukan sekarang waktu yang tepat untuk bertanya. Sheila juga sudah kembali pada kebiasaannya semula. Banyak tersenyum. Aland jadi ragu, kemarin Sheila menangis sampai terisak itu nyata atau tidak (Permana, 2018).

Superego Aland menahan agar tidak bertanya lebih lanjut karena situasi yang sedang berlangsung tidak sesuai untuk membicarakan perasaan Sheila. Sheila terlihat sangat bahagia, sehingga tidak ada gunanya membahas masalah tersebut, Aland tak ingin merusak kedamaian yang ada. Superego Aland mengatur perilaku dan pikirannya dengan mempertimbangkan norma sosial, kenyamanan orang lain, dan reaksi Sheila jika dia melontarkan pertanyaan-pertanyaan yang dipikirkannya. Meski ada keingintahuan yang besar, Aland merasa senang melihat ekspresi senang Sheila.

Data 38 (Kode Sg02.3)

“Jadi, aku minta kamu jangan bertindak berlebihan, ya”. Ada satu dorongan dari dalam dirinya untuk membantah ucapan Sheila. Akan tetapi, hubungan mereka baru saja membaik. Rasanya bukan hal yang tepat jika ia menimbulkan perdebatan lain “Iya, aku usahakan” (Permana, 2018).

Superego mengarahkan Aland untuk bertindak sesuai dengan norma sosial yang mengutamakan keharmonisan, sehingga ia memilih untuk tidak membantah ucapan Sheila dan membuat masalah baru. Superego Aland menunjukkan pengaruh yang kuat dalam mengendalikan keinginan pribadinya demi menjaga hubungan sosial yang lebih baik dengan Sheila. Keputusannya untuk tidak membantah dan berusaha mengikuti permintaan Sheila mencerminkan kontrol emosional Aland yang diatur oleh superego.

Data 39 (Kode Sg02.4)

Kini, Aland telah menjadi seorang staf *legal officer*. Tidak, ia tidak bekerja di salah satu perusahaan yang dinaungi oleh perusahaan milik ayahnya. Aland ingin mandiri dan merintis dari awal. Oleh karenanya, ia bekerja di perusahaan lain sehingga memperkecil kesempatan ayahnya terlibat dalam urusan pekerjaannya. Bagi Aland, pekerjaannya menyenangkan, sekaligus menantang. Apa yang ia kerjakan beragam (Permana, 2018).

Dalam data dia atas, keputusan Aland untuk bekerja sebagai staf *legal officer* di perusahaan yang berbeda dari perusahaan milik ayahnya mencerminkan dorongan untuk mandiri. Aland ingin membangun kariernya sendiri tanpa



bergantung pada kekayaan atau pengaruh ayahnya. Pilihannya ini menunjukkan adanya pengaruh dari superego yang mendorongnya untuk bertindak sesuai dengan norma sosial tentang kemandirian, pencapaian pribadi, dan keinginan untuk menghindari ketergantungan dengan ayahnya. Perasaan senang muncul saat Aland merasa cocok dengan pekerjaannya, menikmati tantangan, dan bangga atas kemandiriannya.

Korelasi antara Emosi Tokoh yang Terdapat dalam Novel Sheiland Karya Bayu Permana dengan Pembelajaran Sosial Emosional

Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan pada saat tertentu, memiliki penilaian yang realistik terhadap kemampuan diri, serta memiliki rasa percaya diri yang kuat. Dalam novel Sheiland, tokoh Sheila dan Aland kerap menampilkan dorongan emosional spontan. Pada Data 2, id Sheila muncul ketika ia merasa lapar dan langsung meminta makanan sebagai cara melepas kerinduannya kepada sang kakak. Pada situasi tersebut, Sheila menunjukkan kesadaran diri, karena mampu mengenali perasaan sedih yang muncul akibat kerinduan tersebut. Melalui data tersebut, guru dapat meminta siswa menuliskan perasaan mereka serta cara mengelola emosi apabila berada pada posisi Sheila yang sedang merindukan kakaknya.

Data 31 menggambarkan rasionalisasi yang dilakukan Aland ketika menerima kenyataan bahwa dirinya tidak lulus dengan nilai sempurna. Meskipun demikian, ia tetap merasa puas terhadap usahanya dan bersyukur karena Samudra tidak menuntut lebih. Dalam pembelajaran sosial emosional, guru dapat mengajak siswa melakukan kegiatan “mengenali emosi diri” untuk membantu mereka mengungkapkan tingkat kepuasan setelah belajar. Siswa diminta menuliskan kondisi fisik maupun emosionalnya melalui catatan kecil yang disiapkan guru. Kegiatan ini bertujuan melatih siswa memahami dan menyebutkan emosi yang sedang mereka rasakan, seperti senang, sedih, cemas, atau lelah, sehingga mereka lebih sadar terhadap kondisi emosionalnya.

Dalam pembelajaran sosial emosional, guru dapat melatih kesadaran diri siswa melalui beberapa kegiatan, seperti: 1) refleksi diri, yaitu meminta siswa menuliskan kondisi emosional, melakukan penilaian terhadap pencapaian mereka di sekolah maupun di luar sekolah, serta melakukan penilaian terhadap lingkungan sekolah; dan 2) diskusi kelompok, yaitu membagi siswa ke dalam kelompok kecil, kemudian meminta mereka bergiliran berbagi cerita tanpa disela anggota lain. Kegiatan ini membantu siswa lebih leluasa mengekspresikan emosi. Guru juga dapat memberikan penjelasan langsung untuk membantu siswa memahami perasaannya dan menyediakan waktu untuk berdialog dengan siswa yang mengalami kesulitan di sekolah.

Materi ini dapat diintegrasikan dalam pembelajaran Bahasa Indonesia pada keterampilan menulis, membaca, dan berbicara. Contoh materi menulis dan membaca meliputi teks berita, cerita, puisi, karangan, dan sebagainya. Pada keterampilan berbicara, materi dapat berupa diskusi, wawancara, ceramah, dan percakapan atau dialog. Dalam materi menulis, siswa dapat berlatih mengekspresikan emosi melalui kegiatan refleksi diri. Pada materi membaca, siswa dapat memahami pentingnya kesadaran diri dalam pengendalian emosi. Sementara



itu, materi berbicara membantu siswa mengungkapkan dan melepaskan emosi melalui komunikasi lisan.

Kesadaran Sosial

Kesadaran sosial merupakan kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari perspektif mereka, serta menghargai dan berinteraksi secara positif dengan kelompok yang beragam. Berdasarkan analisis, Data 1 termasuk bentuk kesadaran sosial ketika Sheila memahami situasi emosional April yang sedang kesal. Sheila merespons dengan santai dan tidak mempermasalahkan keadaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa Sheila mampu memahami emosi orang lain dan merespons secara tepat. Dalam pembelajaran sosial emosional, guru dan siswa dapat mendiskusikan pentingnya memahami perasaan orang lain serta memberikan respons yang bijaksana. Siswa dapat diajarkan untuk mengenali tindakan positif Sheila yang mampu meredakan situasi tanpa memicu konflik. Misalnya, siswa dapat dilatih untuk mengenali ekspresi emosional teman-temannya dan mempraktikkan cara merespons dengan baik tanpa menyinggung perasaan orang lain.

Data 24 menunjukkan adanya kendala dalam memahami kesadaran sosial secara penuh. Ego Aland membuatnya cemas dan takut bahwa tindakannya menabrak Eric akan mengecewakan orang-orang terdekat, seperti keluarganya dan Sheila. Aland baru menyadari dampak perbuatannya setelah melakukan kesalahan dan mempertimbangkan perspektif orang-orang terdekatnya. Hal ini dapat menjadi contoh mengenai konsekuensi ketika seseorang tidak memiliki kesadaran sosial yang baik. Dengan melatih kesadaran sosial, seperti memahami perasaan orang lain dan mempertimbangkan dampak dari tindakan, siswa dapat belajar melihat masalah dari sudut pandang berbeda serta mengembangkan empati terhadap perasaan atau situasi orang lain.

Berdasarkan kedua data tersebut, guru dapat menjelaskan perbedaan antara memahami kesadaran sosial dan tidak. Pemahaman ini dapat diajarkan dengan melatih siswa untuk mempertimbangkan perasaan dan perspektif orang lain sebelum mengambil keputusan atau bertindak. Pembelajaran dapat dilakukan melalui diskusi mengenai dampak suatu tindakan terhadap orang lain serta latihan refleksi mengenai bagaimana perasaan orang terdekat sebelum atau sesudah peristiwa tertentu terjadi. Kedua contoh tersebut dapat dijadikan bahan pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran sosial siswa, membantu mereka memahami dan merespons situasi emosional orang lain, serta mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan yang dilakukan.

Dalam pembelajaran sosial emosional, beberapa materi dapat diterapkan dalam pembelajaran teks narasi, seperti cerpen maupun novel. Berdasarkan data di atas, guru dapat mengajarkan siswa mengenai pentingnya mempertimbangkan pandangan dan pemikiran orang lain, menunjukkan kepedulian terhadap sesama, serta memahami norma sosial guna menghindari perilaku yang dapat berdampak buruk. Pemahaman tersebut dapat diperkuat melalui pengalaman dan refleksi, sehingga membantu siswa membuat keputusan yang lebih baik. Selain itu, dalam pembelajaran teks diskusi, siswa dapat mengembangkan keterampilan mengakui kemampuan orang lain dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang dalam mengambil keputusan.



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri mencakup kemampuan untuk mengatur emosi agar mendukung, bukan mengganggu tugas yang sedang dilakukan, kemampuan bersikap hati-hati dan menunda kepuasan demi mencapai tujuan, serta ketekunan dalam menghadapi kemunduran dan frustrasi. Berdasarkan hasil analisis, salah satu bentuk pengelolaan diri terlihat pada Data 32, ketika superego Sheila mendorongnya untuk memberikan nasihat kepada Aland agar menyadari dan memperbaiki pengendalian emosinya yang cenderung membentak atau ingin memukul orang lain. Melalui tindakan tersebut, Sheila membantu Aland belajar mengelola emosinya dengan lebih baik. Data 20 menunjukkan ego Aland dalam usahanya menyembunyikan emosi. Hal ini menggambarkan adanya upaya pengelolaan diri terhadap situasi emosional seperti marah, kecewa, dan bingung.

Tindakan Aland untuk bercerita menjadi salah satu cara melepaskan beban emosional. Hal tersebut dapat dijadikan contoh dalam pembelajaran sosial emosional. Guru dapat menjelaskan kepada siswa bahwa berbagi cerita mengenai perasaan atau masalah kepada orang lain dapat memberikan rasa lega. Proses ini membantu mengurangi stres dan kecemasan, karena seseorang merasa didengar dan dipahami. Kegiatan bercerita juga memungkinkan seseorang memperoleh perspektif baru yang dapat membuka peluang munculnya solusi. Guru juga dapat menawarkan diri sebagai tempat bercerita bagi siswa yang mengalami kesulitan agar mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi beban emosional.

Dalam pembelajaran sosial emosional, pengelolaan diri dapat diajarkan melalui latihan keterampilan atau strategi pemecahan masalah. Misalnya, guru dapat mengajarkan cara merespons situasi yang berpotensi menimbulkan kemarahan atau stres. Siswa dapat dilatih untuk mengenali emosi negatif, menentukan berbagai respons yang mungkin dilakukan berdasarkan situasi, serta memilih solusi yang paling sehat guna menghindari dampak yang merugikan.

Perilaku Sheila yang memberikan nasihat kepada Aland mengenai pengendalian emosi dapat dijadikan model dalam pembelajaran diskusi. Guru dapat memberikan studi kasus serupa kepada siswa dan mengajak mereka memahami cara terbaik mengelola emosi negatif, seperti kemarahan atau kekecewaan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Siswa dapat diajak berdiskusi mengenai cara merespons kemarahan tanpa membentak atau melakukan tindakan agresif. Selain itu, pengelolaan diri juga dapat diajarkan dalam pembelajaran Bahasa Indonesia, salah satunya melalui materi teks persuasi. Dalam kegiatan tersebut, siswa dapat berlatih menulis teks yang berisi ajakan mengenai pentingnya mengelola emosi dan ketekunan dalam mencapai tujuan, kemudian mendiskusikannya bersama.

Keterampilan Relasional

Keterampilan relasional mencakup kemampuan mengelola emosi dalam hubungan secara efektif, membangun dan menjaga hubungan yang sehat serta memuaskan melalui kerja sama, menolak tekanan sosial yang tidak tepat, menegosiasikan solusi konflik, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Berdasarkan analisis data, hubungan antara Sheila dan Aland dipenuhi oleh konflik yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya komunikasi yang efektif. Data 14 menunjukkan adanya keterampilan relasional pada kedua tokoh. Ego Sheila



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

mendorongnya untuk memarahi Aland terkait kondisinya (sakit gigi dan datang bulan), sedangkan Aland berupaya merespons dengan tenang dan menekan emosinya. Situasi ini menggambarkan tantangan umum dalam komunikasi, yaitu perbedaan cara masing-masing pihak memahami dan merespons emosi satu sama lain. Kendala relasional lainnya terlihat dalam Data 16, ketika ego Aland membuatnya cenderung mendominasi hubungan, sementara Sheila lebih memilih menekan perasaannya.

Melalui pembelajaran sosial emosional, siswa dapat diajarkan untuk mengenali emosi sendiri, memahami sudut pandang orang lain, serta mengelola konflik dalam interaksi sosial. Percakapan antara Sheila dan Aland dapat dijadikan bahan refleksi mengenai pentingnya keterampilan komunikasi dalam membangun hubungan yang sehat serta mencegah kesalahpahaman. Siswa dapat dilatih menggunakan bahasa yang jelas, mendengarkan tanpa menghakimi, dan berempati terhadap kebutuhan orang lain.

Guru berperan penting dalam membantu siswa menyampaikan perasaan secara lebih positif. Dengan memahami cara berbicara yang baik ketika marah atau kecewa, siswa dapat belajar menghindari penggunaan kata-kata yang menyakitkan dan lebih fokus pada pencarian solusi. Misalnya, siswa dapat dilatih menggunakan kalimat yang sopan dan nada bicara yang tenang, bukan langsung menyalahkan pihak lain. Dengan keterampilan tersebut, siswa dapat membangun hubungan yang lebih sehat, mengurangi potensi konflik, dan menciptakan lingkungan yang harmonis, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan relasional yang efektif juga tampak pada Data 33, ketika Sheila berusaha memengaruhi Aland yang sedang hilang kendali saat memukul Eric, suatu tindakan yang berpotensi memperburuk situasi. Sheila berupaya menjaga hubungan tetap sehat dengan memberikan arahan dan meminta Aland berhenti. Perilaku Sheila dalam menghentikan konflik ini dapat dijadikan materi pembelajaran untuk membantu siswa memahami pentingnya komunikasi yang baik, pengelolaan emosi dalam situasi sulit, serta upaya menjaga hubungan sosial yang sehat. Dengan memahami peran superego yang mengarahkan perilaku berdasarkan nilai moral dan sosial, siswa dapat belajar mengelola hubungan secara lebih positif dan saling mendukung.

Guru dapat mengajarkan keterampilan relasional yang efektif sebagaimana dicontohkan oleh tindakan Sheila. Siswa dapat dilatih mengenali tanda-tanda emosi yang kuat, baik positif maupun negatif. Guru dapat memberikan contoh situasi serupa, seperti menghadapi kemarahan atau frustrasi, dan mengajak siswa mengidentifikasi strategi menjaga hubungan tetap sehat, misalnya memberikan arahan atau meminta seseorang berhenti ketika bertindak impulsif. Siswa juga dapat dilatih untuk mengenali perasaan orang lain dan menentukan respons yang tepat, sebagaimana Sheila berusaha menenangkan Aland agar tidak memperburuk keadaan. Guru dapat mengarahkan siswa untuk menilai dan memahami cara menjaga hubungan positif berdasarkan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka.

Keterampilan relasional dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran teks negosiasi dan teks diskusi. Pada materi ini, siswa diajarkan cara menjaga relasi yang baik, seperti berkomunikasi secara efektif, membangun hubungan positif, menegosiasikan solusi konflik, bekerja sama dalam tim, menyelesaikan masalah



secara kolektif, menolak pengaruh sosial atau tekanan negatif, menunjukkan kemampuan kepemimpinan dalam kelompok, serta mencari dan memberikan bantuan ketika diperlukan. Melalui pembelajaran tersebut, siswa dapat berlatih menyusun argumen, memahami sudut pandang orang lain, dan menggunakan bahasa yang sopan dalam interaksi sosial.

Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab

Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab merupakan kemampuan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan akurat terhadap berbagai faktor yang relevan serta konsekuensi yang mungkin muncul dari setiap alternatif tindakan. Keputusan yang bertanggung jawab juga mencakup sikap menghormati orang lain dan menerima tanggung jawab atas pilihan yang dibuat. Berdasarkan analisis data, superego berperan sebagai pengatur hati nurani yang membantu tokoh mengambil keputusan yang tepat. Hal ini terlihat pada Data 27, ketika Aland memutuskan untuk belajar bela diri sebagai bentuk tanggung jawab dalam melindungi dirinya dan orang-orang di sekitarnya, meskipun ego dan kemarahannya kadang membuat ia menyalahgunakan kemampuan tersebut (Data 25).

Dalam proses pembelajaran, siswa dapat dilatih untuk mempertimbangkan berbagai sudut pandang sebelum mengambil keputusan. Misalnya, siswa dapat diminta memecahkan suatu masalah melalui diskusi kelompok dengan mempertimbangkan aspek moral dan etika agar tidak salah dalam menentukan pilihan. Kegiatan tersebut dapat membantu siswa mengembangkan pola pikir yang bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai situasi nyata.

Data 34 juga menunjukkan contoh pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Superego membuat Sheila memikirkan konsekuensi dari tindakannya yang mengabaikan Aland. Ia berusaha memilih waktu yang tepat untuk merespons dan menekan rasa kecewanya. Hal ini menunjukkan bahwa Sheila mempertimbangkan dengan matang keputusannya, sekaligus bertanggung jawab atas dampaknya. Situasi tersebut dapat dijadikan bahan pembelajaran untuk melatih kemampuan pengambilan keputusan. Siswa dapat diberikan skenario yang menuntut mereka membuat pilihan berdasarkan pertimbangan menyeluruh serta mempertanggungjawabkan hasil keputusan tersebut.

Melalui diskusi kelompok, penulisan esai, maupun dialog, kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dapat dilatih dengan mendorong siswa menyampaikan argumen berdasarkan pertimbangan moral, etika, serta dampaknya terhadap diri dan orang lain. Kegiatan ini mengajarkan pentingnya menimbang berbagai pilihan dan konsekuensinya, baik dalam konteks sosial, emosional, maupun relasional. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang matang, menghormati orang lain, dan mampu mengelola konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan.

Dalam novel Sheiland, hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi tokoh dan korelasinya dengan pembelajaran sosial emosional tercermin melalui kemampuan tokoh utama memahami kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Reaksi impulsif yang sering dipicu oleh id dapat mengganggu hubungan sosial atau merusak tujuan pribadi. Ego yang berfungsi mencari penalaran logis dan menekan



dorongan id, menghadirkan tantangan tersendiri dalam pembelajaran sosial emosional. Sementara itu, superego yang menjadi penengah antara id dan ego, berperan mengenali benar dan salah berdasarkan nilai moral di masyarakat yang dapat menjadi contoh penting dalam pembelajaran.

Dalam Pembelajaran Sosial Emosional (PSE), tokoh yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik akan lebih efektif dalam menghadapi situasi sosial. Sebaliknya, emosi yang tidak terkendali dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan sosial, sebagaimana tampak pada berbagai konflik yang dialami Aland ketika emosinya memengaruhi interaksi sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan akademik siswa.

Id, ego, dan superego pada tokoh Sheila dan Aland memberikan gambaran mengenai pengaruh emosi terhadap tindakan seseorang. Korelasinya dengan pembelajaran sosial emosional tampak dalam upaya mengembangkan kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep tersebut dalam pendidikan, siswa dapat dilatih menjadi individu yang cerdas secara emosional, mampu membangun hubungan sosial yang sehat, dan dapat membuat keputusan yang baik, serta bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa bentuk emosi yang tercermin melalui id meliputi emosi kesal, sedih, senang, dan marah. Tokoh Sheila dan Aland menunjukkan dorongan-dorongan primitif yang berfokus pada pemenuhan kesenangan, *insting*, *impuls*, serta dorongan hidup (nafsu) dan dorongan mati (agresi). Bentuk emosi yang tercermin melalui ego meliputi sedih, senang, marah, kecewa, bingung, terkejut, takut, kesal, dan cemas. Tokoh Sheila dan Aland menggunakan ego untuk menyesuaikan dorongan id dengan realitas sosial. Dengan demikian, ego berperan sebagai penengah dengan memberikan pemberian rasional terhadap tindakan yang dilakukan. Bentuk emosi yang tercermin melalui superego meliputi senang, marah, cemas, kecewa, kesal, dan terkejut. Superego pada diri Sheila dan Aland menunjukkan kemampuan membedakan antara yang baik dan buruk, yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta dorongan untuk berperilaku sesuai norma yang berlaku di masyarakat.

Terdapat korelasi antara emosi tokoh utama dengan pembelajaran sosial emosional, khususnya dalam lima kompetensi, yaitu kesadaran diri, kesadaran sosial, pengelolaan diri, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Emosi yang terkendali dapat mendukung terbentuknya relasi yang sehat serta pengambilan keputusan yang lebih baik, sedangkan emosi yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan konflik. Kedua bentuk emosi, baik terkontrol maupun tidak terkontrol dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi siswa dengan memberikan contoh konkret mengenai pentingnya pengendalian emosi. Pemahaman mengenai cara kerja id, ego, dan superego dapat membantu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi sekaligus memperkuat keterampilan sosial mereka. Id dapat mencerminkan aspek kesadaran diri, ego berpengaruh terhadap seluruh kompetensi sosial emosional, dan superego



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

memiliki peranan penting dalam mendukung pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

SARAN

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pemahaman tentang emosi dan pembelajaran sosial emosional di masyarakat luas untuk memberikan perspektif yang lebih mendalam. Selain itu, perlu untuk mengeksplorasi pengaruh faktor budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman individu terhadap pembelajaran sosial emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada sanak saudara dan teman-teman terkasih yang telah menjadi alat Tuhan dalam memberikan motivasi, penghiburan, dan dukungan. Terima kasih kepada dosen pembimbing dan segenap pihak Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar.

DAFTAR RUJUKAN

- Bohalima, N. I., & Pulungan, H. K. (2025). Fenomena Perilaku Psikopat Tokoh Jojo dalam Film Laura Karya Hanung Bramantyo: Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 8(6), 69-81.
- Devi, N. I. (2021). Teknik Pelukisan Analitik dan Dramatik pada Tokoh Utama dalam Novel Kembara Rindu Karya Habiburrahman El Shirazy. *Belajar Bahasa : Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 6(1), 71-82. <https://doi.org/10.32528/bb.v6i1.4157>
- Diwyarthi, N. D. M. S., Darmiati, M., Jalal, N. M., Fakhri, R. A., Supriyadi, A., Nurkhayati, A., Lerik, M. D. C., Buchori, S., Irwanto, I., Nurdahlia, D. U., & Fakhri, N. (2022). *Psikologi Umum*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Juidah, I., Nofrahadi, N., & Sultoni, A. (2021). Konflik Batin Tokoh Utama dalam Novel Lelaki Harimau Karya Eka Kurniawan: Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Bahtera Indonesia : Jurnal Penelitian Bahasa dan Sastra Indonesia*, 6(1), 88-94. <https://doi.org/10.31943/bi.v6i1.111>
- Mardiana, S., & Nuraini, R. L. (2020). Kepribadian dan Emosi Tokoh Utama dalam Novelet Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka. *Estetik : Jurnal Bahasa Indonesia*, 3(2), 105-118. <https://doi.org/10.29240/estetik.v3i2.1587>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Permana, B. (2018). *Sheiland*. Jawa Barat: Coconut Books.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur.
- Saputra, V. A., Ikhwan, M. F., & Kurniawan, E. D. (2024). Judul Jelas, Analisis Dinamika Kepribadian Id, Ego, Superego pada Tokoh Utama Cerita Pendek “Rupanya Aku Bisa” Karya Maria Klavia.a. *Jurnal Sains Student Research*, 2(1), 516-522. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i1.699>
- Setiari, A. D., & Supriyanto, T. (2016). Struktur Kepribadian dan Emosi Tokoh



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan

E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636

Volume 6, Issue 1, January 2026; Page, 83-103

Email: pantherajurnal@gmail.com

Utama pada Novel Serial Anak-anak Mamak. *Seloka : Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(2), 115-123.
<https://doi.org/10.15294/seloka.v5i2.13072>

Sinaga, F. S. H. S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive : Islamic Counseling Journal*, 2(1), 1-12.
<https://doi.org/10.24090/j.assertive.v3i01.8017>