

EMOSI DALAM TULISAN

Emotion in Writing

Budi Sarasati¹⁾, Okta Nurvia²⁾

¹⁾²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Diterima 11 April 2021 / Disetujui 19 April 2021

ABSTRACT

This study is a qualitative research, with a psycholinguistic approach. The pandemic period causes the learning system to use online. As a result, students experience boredom and boredom. This study aims to look at students' emotions during online learning. The research subjects were 43 students who were undergoing online lectures. Students are given several questions and they are required to answer each question by writing them on a worksheet. Students are given the freedom to choose each word used to describe their emotions. Students are given one week to return their working papers. The research method uses a mix method, in the form of descriptive analysis and content analysis. Content analysis was carried out on students' answers in the form of writing. The conclusion is that students experience various kinds of emotions simultaneously and their emotional responses are the same and some are different.

Keywords: *Emotion, psycholinguistics, content analysis.*

ABSTRAK

Studi ini merupakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan psikolinguistik. Masa pandemi menyebabkan sistem belajar menggunakan daring. Akibatnya mahasiswa mengalami kejenuhan dan kebosanan. Penelitian ini hendak melihat emosi mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara daring. Subyek penelitian berjumlah 43 orang mahasiswa yang sedang menjalani kuliah daring. Mahasiswa diberikan beberapa pertanyaan dan mereka wajib menjawab setiap pertanyaan dengan menuliskan di lembar kerja. Mahasiswa diberikan kebebasan dalam memilih setiap kata yang digunakan untuk menggambarkan emosi mereka. Mahasiswa diberi waktu satu minggu untuk mengembalikan kertas kerjanya. Metode penelitian dengan *mix method*, berupa analisa deskriptif dan analisa isi. Analisa isi dilakukan pada jawaban mahasiswa berupa tulisan. Kesimpulannya adalah para mahasiswa mengalami berbagai macam emosi secara bersamaan dan respon emosi masing-masing ada yang sama dan ada yang berbeda.

Kata kunci : *Emosi, psikolinguistik, analisa konten.*

PENDAHULUAN

Emosi menurut pengertian orang awam biasa diartikan dengan marah. "saya sedang emosi nih". Kalimat itu sering diucapkan orang. Sesungguhnya emosi dasar manusia terbagi menjadi 5 emosi dasar, meliputi : marah, sedih, gembira, takut, dan muak. Ahli psikologi malah membagi lagi lebih detail, seperti : ragu-ragu, khawatir, dan lainnya.

Studi yang dilakukan oleh (Goleman, 2002), menjelaskan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu

keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Kenyataan bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan bahasa emosi daripada bahasa logika membangkitkan kesadaran kita akan pentingnya memanfaatkan bahasa emosi untuk kemajuan kita semua. Individu dapat mengungkapkan isi hati, pikiran dan perasaannya melalui emosi yang tepat. Emosi seseorang disebut sebagai Sehat emosi bila terjadi keseimbangan antara "*feeling dan thinking*" (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Ini bisa dilatih dari mulai usia perkembangan, agar kelak setelah dewasa anak-anak bisa memahami kekuatannya.

*Korespondensi Penulis:
 oktanurvia192@gmail.com

Pemahaman manusia lebih sering bertindak berdasarkan emosi daripada logika merupakan satu kebenaran dalam menjalin hubungan antar manusia yang efektif baik dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain, bukan hanya mencakup penyerapan informasi yang hanya menggunakan bahasa logika, melainkan juga memanfaatkan bahasa emosi. Dalam komunikasi antar manusia, kita bukan hanya berusaha menyerap isi dari kata yang dibicarakan, melainkan juga maksud pembicara, yang dapat dilihat melalui gerak-gerik, tatapan mata, dan nada bicara.

Bahasa emosi lebih kuat bila dibandingkan dengan bahasa logika namun seringkali kita mengabaikan pentingnya memahami dan menerapkan hal ini dalam hubungan antarmanusia. Alangkah baiknya kalau kita bukan hanya menangkap isi, melainkan juga menangkap makna yang tersirat di dalam emosi, sehingga kita akan memahami betapa kuatnya pengaruh emosi dalam jiwa manusia.

Manusia mengungkapkan perasaan dan pikirannya kepada orang lain melalui bahasa. Manusia menggunakan bahasa dalam berkomunikasi sebagai sarana untuk bertukar pikiran, meluapkan emosi, dan mengungkapkan suatu pesan. Emosi timbul dari perasaan, emosi dapat berupa perwujudan rasa sayang, marah, jengkel, benci, dan sebagainya. Makin hebat emosi, makin sukar untuk membuat keputusan tentang sesuatu yang harus diungkapkan dan cara mengungkapkannya. Emosi adalah sesuatu yang memotivasi kehidupan kita. Kita mengatur kehidupan untuk memaksimalkan bahasa emosi positif dan meminimalisasi bahasa emosi negatif (Brewer & Hewstone, 2004).

Secara harafiah, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau “meluap-luap” (Stevenson, 2010). Paul Ekman, seperti dikutip (Goleman, 2002), dalam bukunya *Kecerdasan Emotional*, menyatakan bahwa setidaknya terdapat empat emosi dasar manusia, meliputi marah, takut, sedih, dan senang. Emosi ini bersifat universal dan dialami oleh setiap orang di dunia ini.

Planalp (dalam Susiati, 2019), menuturkan bahwa pengenalan atau rekognisi

emosi sendiri dapat dilakukan dengan memperhatikan pertanda yang menyertainya, dan disebut sebagai *cues to emotion*. Tanda emosi tersebut dapat di observasi melalui tuturan verbal atau vokal (*vocal cues*) dan perilaku nonverbal atau ekspresi wajah (*facial cues*). Pertanda emosi verbal atau vokal (*vocal cues*) meliputi kata-kata yang dituturkan dalam berkomunikasi.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Dardjowidjojo, 2005), menjelaskan Psikolinguistik mempelajari tentang aspek psikologis ketika seseorang berbahasa serta mengetahui proses-proses yang terjadi ketika seseorang berbahasa. Aspek psikologis yang dialami seorang penutur untuk menerjemahkan serta memilih kosakata atau cara menuturkan dan kemampuan perorangan menggunakan bahasa sebagai suatu sistem komunikasi. Mengetahui dan memahami aspek psikologis yang dialami penutur merupakan tujuan dari ilmu ini. Pandangan (Chaer, 2003), Psikolinguistik merupakan sebuah studi ilmu pengetahuan yang menggabungkan antara ilmu bahasa atau linguistik dengan ilmu psikologi. Psikolinguistik sebagai studi tentang proses mental dan pemakaian bahasa. Studi lain dari (Sudarwati, Perdhani, & Budiana, 2017), mengatakan bahwa psikolinguistik adalah pendekatan gabungan antara psikologi dan linguistik terhadap telaah atau studi bahasa, bahasa dalam pemakaian, perubahan bahasa yang tidak mudah dicapai atau didekati hanya dengan salah satu dari kedua ilmu tersebut secara terpisah.

Bahasa dari ilmu psikologi berhubungan erat dengan emosi. Beberapa ahli berpendapat bahwa emosi merupakan hasil manifestasi dari keadaan fisiologis dan kognitif manusia, juga merupakan cermin dari pengaruh kultur budaya dan sistem sosial (Barrett & Fossum, 2001). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ekawati, 2018), didapatkan hasil kesimpulan bahwa bahasa dinyatakan berinteraksi dengan nilai-nilai sosial dan kebudayaan yang hidup dalam masyarakat bahasa itu sendiri dimana penutur bahasa mempunyai pilihan strategi apakah menyampaikan gagasan, pikiran, atau perasaannya secara harfiah atau metaforis, secara langsung atau tidak langsung.

Indonesia dan dunia sedang mengalami pandemic Covid – 19. Presiden Joko Widodo mengumumkan secara resmi kasus pertama Covid-19 di Indonesia di Istana Negara tanggal 2 Maret 2020. Dua warga negara Indonesia yang positif Covid-19 tersebut mengadakan kontak dengan warga negara Jepang yang datang ke Indonesia. Tanggal 11 Maret 2020, untuk pertama kalinya warga negara Indonesia meninggal akibat Covid-19 (Baskara, 2020). Kasus Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan. Hingga sampai tanggal 30 Oktober 2020, kasus positif Covid-19 di Indonesia mencapai 406.945, sembuh 334.295 orang dan meninggal 13.782 orang (covid19.go.id, 2020). Meningkatnya warga yang terkena positif Covid-19 di Indonesia, membuat masyarakat mengalami luapan emosi yang berbeda-beda. Mahasiswa sebagai golongan muda terimbas ikut mengalami situasi yang membuat emosi mereka teraduk-aduk sedemikian rupa dimana mereka harus melakukan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan metode online atau daring. Masa transisi *new normal* memberikan nuansa terhadap dinamika emosi mahasiswa.

Dalam paper ini, terdapat beberapa hal yang menjadi dasar pertimbangan penelitian sebagai berikut : 1) menjadi pelampiasan emosi yang dirasakan saat kuliah “daring” di era *pandemic* COVID-19, 2) adanya kesamaan emosi yang dirasakan mahasiswa saat kuliah “daring”, 3) sebagai bagian dari relaksasi emosi baik dan buruk melalui tulisan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan emosi verbal yang dirasakan oleh siswa dan mengidentifikasi faktor munculnya emosi verbal tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain

Penelitian ini menggunakan penelitian *mix methods* dengan pendekatan psikolinguistik dimana tipe penelitian *mix methods* ini mengkombinasikan antara dua metode penelitian, yaitu kualitatif dan kuantitatif dalam suatu kegiatan penelitian (Sugiyono, 2011). Peneliti menekankan pada penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Eriyanto, 2002). Sementara, pendekatan psikolinguistik

digunakan untuk menjelaskan penggunaan bahasa emosi dari aspek-aspek psikologi atau proses mental. Penjelasan Lockyer (dalam Given, 2008), menjelaskan studi ini fokus dan analisis terhadap teks secara mendalam, baik mengenai isi dan makna, maupun strukturnya.

Partisipan

Penelitian dilakukan menggunakan mahasiswa sebagai subjek sebanyak 43 orang. Penelitian dilakukan pada bulan April 2020.

Instrumen

Pengumpulan data menggunakan format pertanyaan terbuka. Konteks pertanyaan menggali Ketangguhan mahasiswa dan Emosi yang dirasakan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara daring.

Prosedur

Subjek mengisi lembar pertanyaan yang dikirim menggunakan email, dan mengembalikannya kembali kepada peneliti. Waktu pengumpulan satu minggu. Setelah jawaban terkumpul, selanjutnya dilakukan analisa pertanyaan. Terbagi menjadi dua, yaitu analisa data kuantitatif dan analisa data kualitatif dianalisa menggunakan teks. Menurut Verhaar yang dikutip oleh (Zaim, 2014), ada tiga komponen bahasa yang bisa dianalisis yaitu : (1) bentuk tuturan (*form*), (2) makna tuturan (*meaning*), (3) situasi tuturan (*context*). Pendiskripsian bahasa bisa berupa pendiskripsian bentuk saja, bentuk dan makna, bentuk dan situasi, makna ditentukan oleh keduanya, dan bentuk, makna, situasi sebagai kesatuan yang tak dapat dipisahkan. Jawaban tertulis mahasiswa kemudian dikaji tentang tingkat keterbacaan dari teks, atau untuk menentukan tingkat pencapaian pemahaman terhadap topik tertentu dari sebuah teks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah pertama pemaparan hasil penelitian ini, adalah penyajian data kuantitatif dan disusul dengan penyajian data kualitatif. Pertanyaan di susun berurutan dari mulai 1) Padanan kata Tangguh menurut subjek, 2) Definisi Tangguh menurut Subjek, 3) Apakah saat *pandemic* ini subjek merasa Tangguh, 4) Level/tingkatan Tangguh subjek menggunakan

skala 0 – 10, 5) Uraian dan ungkapan Tangguh subjek berdasarkan level, 6) Ungkapan perasaan subjek mengapa mereka dalam berada pada level tersebut, 7) Ekspresi emosi subjek terhadap situasi yang terjadi di sekitar lingkungan subjek, 8) Apakah ungkapan ekspresi emosi benar mewakili perasaan subjek. Hasil analisa data pertanyaan nomor 1 :
Buatlah padanan kata dari Tangguh untuk menggambarkan diri kalian saat *pandemic*.

Tabel 1.1
Padanan Kata Tangguh Menurut Subyek

Bentuk Kata	Padanan Kata	Persentase (%)
Tangguh	Kuat	74,41
	Perkasa	14
	Tegar	11,69

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, diperoleh 74.41% dari 43 subjek menjawab padanan dari kata Tangguh adalah “Kuat”. Padanan dari kata Tangguh lainnya adalah “Perkasa” (14 %). Mahasiswa juga menjawab padanan kata Tangguh adalah “Tegar” (11,69 %).

Hasil analisa dari pertanyaan nomor 2 :
Jelaskan definisi dari Tangguh sesuai dengan apa yang kalian rasakan.

Tabel 1.2.
Definisi Kata Tangguh menurut Subyek

NO	DEFINISI KATA TANGGUH
1	Ketika jatuh bisa bangkit lagi
2	Selalu optimis dalam menjalankan tugas
3	Kuat fisik dan psikis
4	Dapat mengontrol diri
5	Pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas
6	Kondisi jiwa yang sabar
7	Tahan dalam kondisi apapun
8	Terus berusaha
9	Menghadapi semua dengan berani Bertekad untuk mendapatkan apa yang diinginkan
10	Kekuatan mental dalam menghadapi banyak pengalaman
11	Tak goyah walau keadaan bertentangan dng kebahagiaan
12	Terus berbuat kebaikan meskipun dihina orang
13	

Hasil analisa data pertanyaan nomor 3 :
Jawablah dengan jujur apakah kalian termasuk Tangguh?

Tabel 1.3
Pernyataan Subyek Tentang Tangguh

No	Daftar Pertanyaan	Jawab	
		Ya	Tidak
1	Apakah dirimu termasuk tangguh?	76,76%	23,25%

Berdasarkan hasil tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 76.74% dari 43 subjek mengatakan bahwa subjek-subjek tersebut termasuk pribadi yang tangguh. Kemudian 23.25% dari 43 subjek mengatakan bahwa mereka tidak tangguh.

Hasil analisa data pertanyaan nomor 4 :
Bila ada skala 0 – 10, kamu termasuk dalam skala berapa untuk menggambarkan Tangguh diri.

Tabel 1.4.
 Kategorisasi Keadaan Tangguh

Batasan Nilai	Kategori	Persentase	Jumlah
≤ 4.785	Sangat Rendah	4.65%	2
4.785 - 6.135	Rendah	30.23%	13
6.135 - 7.485	Sedang	32.55%	14
7.485 - 8.835	Tinggi	27.9%	12
> 8.835	Sangat Tinggi	4.65%	2

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa subjek yang tergolong kategori sangat tinggi sebesar 4.65% yaitu dengan sejumlah 2 orang, kemudian subjek yang tergolong kategori tinggi sebesar 27.9% yaitu dengan sejumlah 12 orang, dan subjek yang termasuk kategori sedang sebesar 32.55% artinya subjek yang tergolong kedalam kategori rendah 14 orang. Selanjutnya subjek dengan kategori rendah didapatkan hasil 30.23% yaitu sebanyak 13 orang dan subjek dengan kategori sangat rendah didapatkan hasil 4.65% yaitu sebanyak 2 orang.

Sesuai dengan kedudukan skala ekspresi tangguh, Subyek dengan tingkat ketangguhan rendah dan sangat rendah, yaitu individu yang selalu takut salah kalau berbuat sesuatu, seringkali panic jika dihadapkan pada suatu situasi yang sulit dan senang dengan zona nyaman. Tingkat ketangguhan sedang adalah individu yang memiliki pendirian yang kukuh, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan selalu bangkit dari keterpurukan. Sedangkan kategori tinggi dan sangat tinggi yaitu individu yang memiliki kesabaran terhadap suatu cobaan, jarang mengeluh dan senantiasa belajar dari kesalahan.

Hasil analisa pertanyaan nomor 5 : Ekspresikan emosimu terhadap situasi yang terjadi disekitar mu.

Tabel 1.5.
 Ekspresi Emosi Subyek

No	Jenis Emosi	Situasi yang menyertai munculnya emosi
1.	Takut	Kesehatan keluarga terancam Takut nilai kuliah turun Setiap memegang barang takut ada paparan virus Wabah ini akan berlangsung lama & tdk tahu kpn berakhir Wabah ini akan menghambat kegiatan masyarakat
2.	Bingung	Tidak paham dengan situasi lingkungan yang sebenarnya Tidak tahu berbuat apa Harus memberitahu apalagi kpd orang agar mau menjaga kesehatan Metode belajar daring tidak efektif
3.	Sedih	Perekenomian melemah Banyak korban Banyak tenaga medis yang wafat Harus menjaga jarak dengan orang lain Banyak orang tua yang sakit akibat covid
4.	Semangat	Salah satu cara dalam hadapi stres
5.	Resah	Akses kemana-mana ditutup Banyak orang meremehkan bahaya virus corona
6.	Malas	Terlalu lama di rumah & tidak banyak yang dilakukan
7.	Kesal	Banyak orang tidak menghiraukan

		prokes Bnyk tgs dari dosen tanpa dijlskn Uang jajan berkurang Tidak bisa kemana-mana Pemerintah terkesan lamban dalam
8.	Muak	Banyak berita hoax yg meresahkan Bnyk orang yg mengabaikan prokes
9.	Berharap	Wabah sgr berlalu
10.	Bosan/ Jenuh	Tinggal di rumah terus Tidak bisa jalan-jalan Social distancing Tdk bs ktm dng tmn & orang2
11.	Marah	Oknum yg suka menimbun masker Mengapa orang msh menyepelkan penyakit covid-19 pdhl sdh tau akibatnya Mengapa orang msh melanggar peraturan dari pemerintah
12.	Bahagia	Sering berkumpul dng klg yg td nya sibuk sendiri Terhindar dari penyakit covid Masih diberikan kesehatan oleh Tuhan
13.	Khawatir	Penyakit akan menular ke diri dan keluarga yang disayangi Tidak bisa belajar dengan baik Tidak maksimal dlm belajar on line
14.	Empati/ Kasihian	Petugas & pekerja di lapangan yang terkena PHK

Hasil analisa data pertanyaan nomor 6 :

Setelah kalian menggambarkan emosiku,
apakah sudah sesuai dengan apa yang
sesungguhnya kalian rasakan.

Tabel 1.6.
 Hasil Survei Gambaran Emosi

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tdk
1	Apakah gambaran emosi yg sdh dituangkan dlm tulisan sesuai dengan perasaan mu?	93,02	6,97

Berdasarkan hasil tabel di atas,
didapatkan hasil bahwa sebanyak 93.02% dari
43 subjek mengatakan bahwa gambaran emosi
yang mereka tuangkan melalui tulisan sesuai
dengan perasaan mereka. Kemudian 6.97% dari
43 subjek mengatakan bahwa gambaran emosi
yang sudah mereka tunangkan dalam tulisan
tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan.

Emosi dari segi etimologi berasal dari
akar kata bahasa Latin “movere” yang berarti
menggerakkan, bergerak”. Kemudian ditambah
awala “e” untuk memberi arti “bergerak
menjauh” (Hude, 2006). Makna ini
menyiratkan kesan bahwa kecenderungan
bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.
Orang yang takut akan berusaha melakukan
sesuatu untuk melindungi dirinya, misal lari
terbirit-birit. Seseorang ketika malu akan
menutup muka sebagai ekspresi rasa tak ingin
dilihat orang, dan ketika jijik muncul rasa mual
lalu menjauh dari sumber yang menjijikkan itu.
Orang ketika senang pun cenderung melakukan
tindakan, misalnya mendekat, mendekap,
menginsyarkan penerimaan seperti senyuman,
mengulangi hal yang memberi kepuasan dan
sebagainya.

Para ahli psikologi telah berupaya
mendefinikan emosi dengan mendasarkan pada
pengalaman dan penelitian terhadap manusia
dan hewan, walaupun masih menemukan
banyak kendala. Studi yang dilakukan oleh
(Goleman, 2002), menjelaskan bahwa kendala
itu dipicu oleh jenis-jenis emosi yang sangat
beragam sehingga perbendaharaan kata yang

kita miliki untuk menyebutkannya tidak mencukupi/sepadan. Akibatnya para ahli pun berbeda dalam merumuskan pengertian dan pembahasan emosi, meskipun sebenarnya merupakan pengalaman kita sehari-hari, baik dialami langsung secara pribadi, maupun ketika berinteraksi dengan orang lain.

Studi lain yang dilakukan oleh Hillman dan Drever (dalam Hude, 2006) mengatakan bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya dan dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekspresi emosi yang dirasakan oleh subyek pada era *new normal* di *pandemic* Covid-19 ini seperti takut nilai kuliah turun karena pembelajaran berjalan kurang efektif, merasa bingung akan materi yang diberikan oleh dosen karena keterbatasan pembelajaran daring, kesal karena banyak tugas dari dosen tanpa dijelaskan, jenuh karena tidak bisa bertemu dengan teman-teman kuliah, khawatir tidak bisa maksimal dalam belajar online atau daring dan sebagainya. Meskipun subyek merasakan berbagai macam jenis emosi pada era *new normal* di *pandemic* Covid-19 ini, namun 93.02% dari 43 subyek dapat menggambarkan emosi yang dituangkan dalam tulisan sesuai dengan perasaan yang subyek rasakan. Hal ini sejalan dengan pandangan Lazarus (dalam Purnamaningsih, 2018), tentang emosi adalah respon seseorang terhadap suatu stimulus atau peristiwa, yang melibatkan unsur penilaian atau proses kognitif. Proses kognitif berupa persepsi dan interpretasi seseorang terhadap peristiwa yang dihadapi. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hurlock (dalam Susiati, 2019), menjelaskan bahwa terdapat dua faktor munculnya emosi pada diri seseorang antara lain faktor Internal dan faktor Eksternal. Faktor internal adalah munculnya suatu emosi dari diri seseorang yang berkaitan erat dengan apa yang dirasakan secara individu. Faktor eksternal, umumnya emosi seseorang yang muncul berkaitan erat dengan pola interaksi, pandangan, dan penilaiannya terhadap lingkungan atau orang lain di sekitarnya. Emosi

subyek yang muncul selama era *new normal* di *pandemic* Covid-19 merupakan hasil dari penilaian atau proses kognitif terhadap peristiwa Covid-19 dimana emosi ini muncul dari dalam diri berdasarkan apa yang subyek rasakan dengan berbagai macam ekspresi dan pertanda emosi verbal meliputi kata-kata yang dituturkan di dalam tulisan.

Begitu kompleksnya pembahasan tentang emosi, pada akhirnya diskusi tentang emosi mengerucut pada makna emosi, yaitu : 1) Bahwa emosi adalah sesuatu yang kita rasakan pada saat terjadinya. Hal ini terbukti pada mahasiswa yang mencurahkan perasaannya saat pembelajaran daring. Rerata mahasiswa merasa tangguh dalam situasi pembelajaran daring. Tangguh ini diekspresikan mahasiswa dengan berbagai ungkapan, yang secara definisi melebihi yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). KBBI menuliskan definisi Tangguh adalah sukar dikalahkan; kuat; andal, kuat sekali, tabah, tahan, kukuh (kbbi.kemdikbud.go.id). 2) Emosi berkaitan dengan kerja fisiologi dan berbasis pada perasaan emosional. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat gejala gangguan fisik yang terjadi pada para mahasiswa akibat dari pembelajaran daring. Kuliah daring sudah berjalan sekitar 7 bulan lebih, namun demikian bila belajar daring di era *new normal* tidak disertai dengan penyampaian materi atau suasana yang menggembirakan saat belajar, peneliti khawatir mahasiswa yang awalnya merasa tangguh bisa jatuh dalam keadaan tidak tangguh. Terutama mahasiswa yang merasa tidak tangguh (terdapat 15 mahasiswa). Hal ini harus menjadi tinjauan khusus untuk para pengajar dan pembuat kebijakan universitas.

Belajar *daring* hendaknya dapat meningkatkan *self regulating learning* mahasiswa. Hasil survey dari (Purnama & Sefianmi, 2020), menyatakan bahwa mahasiswa menyatakan bahwa belajar daring ternyata tidak efektif (98%) dan tidak memuaskan (81%). Permasalahan ternyata bukan pada metode belajarnya, tetapi lebih kepada bagaimana bahasan-bahasan dalam belajar daring dikemas sedemikian rupa sehingga mahasiswa tetap dapat fokus. Studi (Zimmerman & Schunk, 2011), memperlihatkan bahwa cara belajar

menggunakan *imagery* dan *self verbalization*, salah satunya melewati tulisan, dapat mempertahankan dan bahkan meningkatkan regulasi diri para siswa. Hal lain yang ditemukan oleh peneliti bahwa 3) Emosi menimbulkan persepsi, pemikiran dan perilaku, dan 4) Emosi menimbulkan dorongan atau motivasi. Hall & Goetz (2013), dalam bukunya menuliskan bahwa terdapat empat komponen afeksi manusia, yaitu komponen ekspresi, kognitif, motivasi dan fisiologis. Wajar bila motivasi dalam belajar daring dipengaruhi oleh emosi diri mereka. Belajar daring identik dengan belajar mandiri, dan hal ini menuntut motivasi intrinsik mahasiswa. Zimmerman, dkk (Santrock, 2007), menyimpulkan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning*, adalah metakognisi, motivasi, dan perilaku. Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Penemuan selanjutnya adalah 5) Emosi mengacu pada cara pengekspresian berupa bahasa, ekspresi wajah, isyarat dan lain sebagainya. Emosi dibagi menjadi delapan menurut (Goleman, 2002), yaitu : amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Ekspresi emosi mahasiswa dalam tulisan, menunjukkan varian yang berbeda. Hanya saja peneliti tidak mengelompokkan sesuai studi Goleman.

Emosi yang disampaikan dengan bahasa verbal adalah salah satu sarana utama untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan maksud kita. Bahasa verbal menggunakan kata-kata (tulisan) dapat menginterpretasikan berbagai aspek realitas bagi individu. Tulisan dapat menjadi gambaran abstraksi realitas kehidupan individu, Hanya saja tulisan tidak cukup mampu memperlihatkan reaksi penulisnya secara utuh. Pada dasarnya, semua bahasa verbal tulisan memiliki struktur naratif dan kekuatan persuasif serta

dimaksudkan untuk menyampaikan makna tertentu sesuai maksud penulisnya (Chaer, 2003).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwasanya bahasa merupakan salah satu wujud ekspresi manusia berupa emosi. Bahasa dapat disampaikan melalui verbal dan non verbal. Bahasa verbal dapat dituangkan melalui tulisan, yang mencerminkan pikiran individu agar diketahui orang lain. Melalui tulisan, mahasiswa dapat lebih leluasa untuk menuangkan perasaan dan emosi. Emosi yang tampak selama masa pandemic Covid-19 merupakan hasil dari penilaian atau proses kognitif terhadap peristiwa Covid-19. Berbagai ungkapan mahasiswa seperti sedih, muak, marah, dan lain sebagainya, digambarkan untuk melukiskan perasaan ketidakpuasan terhadap pembelajaran daring dan lingkungan sekitarnya. Penggunaan kata dan kalimat menjadi kekuatan inti dalam penggambaran emosi mahasiswa. Emosi yang tertangkap dalam tulisan mahasiswa tidak bisa diabaikan begitu saja, karena kemungkinan bila ada kesempatan, emosi ini bisa dilampiaskan secara berlebihan. Pelampiasan emosi melalui tulisan mengandung pesan agar peneliti dan pembaca dapat memahami apa yang dirasakan oleh mahasiswa, dan ini bisa dijadikan media relaksasi.

Saran untuk penelitian selanjutnya secara teoritis adalah 1) pertanyaan penelitian dapat lebih dikembangkan secara spesifik mengarah pada emosi apa yang akan digali dari mahasiswa dalam melakukan pembelajaran daring, 2) penelitian dapat diperluas dengan menggali secara dalam stres dan coping yang dialami mahasiswa di masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), apakah ada perbedaan antara masa pandemic dengan masa AKB.

Saran praktis untuk mahasiswa agar para mahasiswa dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan melalui cara-cara yang sehat. Saran untuk akademisi adalah rancangan Rencana Pembelajaran Semester yang akan datang dikreasi sedemikian rupa untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan regulasi diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barrett, L. F., & Fossum, T. (2001). Mental Representation of Affect Knowledge. *Cognition and Emotion*, 15(3), 333–363. <https://doi.org/10.1080/02699930125711>
- Baskara, B. (2020, April 18). Rangkaian Peristiwa Pertama Covid-19. *Kompas.Id*. Retrieved from <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/04/18/rangkaian-peristiwa-pertama-covid-19/>
- Brewer, M. B., & Hewstone, M. (2004). *Emotion and Motivation; Perspective on Socialpsychology* (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Chaer, A. (2003). *Psikolinguistik: Kajian Teoretik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dardjowidjojo, S. (2005). *Psikolinguistik: pengantar pemahaman bahasa manusia* (2nd ed.). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Ekawati, M. (2018). Kesantunan Semu Pada Tindak Tutur Ekspresif Marah Dalam Bahasa Indonesia. *Adabiyāt: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2017.01101>
- Eriyanto. (2002). *Analisis framing : konstruksi, ideologi, dan politik media*. Yogyakarta: LKIS.
- Given, L. M. (Ed.). (2008). *Textual Analysis In: The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4135/9781412963909>
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional* (Cet. 12). Jakarta: Gramedia.
- Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, Motivation, and Self-Regulation: A Handbook for Teachers*. Emerald Publishing Limited.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Retrieved October 31, 2020, from website: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tanggung>
- No Title. (2020). Retrieved October 30, 2020, from covid19.go.id website: <https://covid19.go.id/>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In *Human development, 10th ed.*
- Purnama, C. Y., & Sefianmi, D. (2020). Persepsi Pelajar Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Menggunakan Media Daring (Dalam Jaringan). *Buletin KPIN*, 6(10).
- Purnamaningsih, E. H. (2018). *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. UGM PRESS.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (2nd, cet.1 ed.). Jakarta: Kencana.
- Stevenson, A. (Ed.). (2010). *Oxford Dictionary of English* (3rd ed.). <https://doi.org/10.1093/acref/9780199571123.001.0001>
- Sudarwati, E., Perdhani, W. C., & Budiana, N. (2017). *Pengantar Psikolinguistik* (Pertama). Malang: UB Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susiati, S. (2019). Emosi Verbal Suku Bajo Sampela. *Sosial Budaya*, 16(2), 114–126. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2dm3k>
- Zaim, M. (2014). *Metode Penelitian Bahasa: Pendekatan Struktural*. Padang: FBS UNP Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). Influences on the Development of Academic Self-Regulatory Processes. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch3>