

**GAMBARAN PERILAKU *SOCIAL ANXIETY DISORDER*  
PADA TOKOH TOMOKO KUROKI DALAM ANIME  
*WATASHI GA MOTENAI NO WA DOU KANGAETEMO  
OMAERA GA WARUI!* KARYA SUTRADARA SHIN OONUMA**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
FATHA SHIYAMTI  
135110200111010**



**PROGRAM STUDI SAstra JEPANG  
JURUSAN BAHASA DAN SAstra  
FAKULTAS ILMU BUDAYA  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
2018**

**GAMBARAN PERILAKU *SOCIAL ANXIETY DISORDER*  
PADA TOKOH TOMOKO KUROKI DALAM ANIME  
*WATASHI GA MOTENAI NO WA DOU KANGAETEMO  
OMAERA GA WARUI!* KARYA SUTRADARA SHIN OONUMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Brawijaya  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sastra**

**OLEH :  
FATHA SHIYAMTI  
135110200111010**

**PROGRAM STUDI SASTRA JEPANG  
JURUSAN BAHASA DAN SASTRA  
FAKULTAS ILMU BUDAYA  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Fatha Shiyamti  
NIM : 135110200111010  
Program Studi : Sastra Jepang

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah benar-benar karya saya, bukan merupakan jiplakan dari karya orang lain, dan belum pernah digunakan sebagai syarat mendapatkan gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.
2. Jika di kemudian hari ditemukan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang akan diberikan.

Malang, 8 Juni 2018



Fatha Shiyamti  
NIM 135110200111010

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi sarjana atas nama Fatha Shiyamti telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

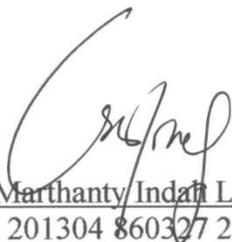
Malang, 8 Juni 2018  
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ni Made Savitri Paramita', written in a cursive style.

Ni Made Savitri Paramita, M.A.  
NIK. 2016118601182001

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi atas nama Fatha Shiyamti telah disetujui oleh Dewan Penguji sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana.

Malang, 8 Juni 2018  
Penguji



Eka Marthanty Indani Lestari, M.Si  
NIK. 201304 860327 2 001

Pembimbing



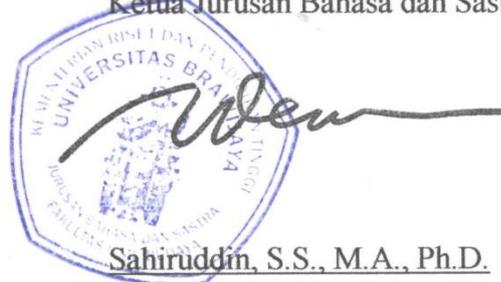
Ni Made Savitri Paramita, M.A.  
NIK. 2016118601182001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sastra Jepang



Aji Setyanto, M.Litt  
NIP. 19750725 200501 002

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Bahasa dan Sastra



The stamp is circular with the text 'MEMILIKI ILMU IRISI DAN PENSIKIP' at the top, 'UNIVERSITAS BRAJAYA' in the center, and 'JURUSAN BAHASA DAN SASTRA' at the bottom. A handwritten signature is written across the stamp.

Sahiruddin, S.S., M.A., Ph.D.  
NIP. 19790116 200912 1 001

## ABSTRAK

Shiyamti, Fatha. 2018. *Gambaran Perilaku Social Anxiety Disorder pada Tokoh Tomoko Kuroki dalam Anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui! Karya Sutradara Shin Oonuma*. Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Brawijaya.

Pembimbing : Ni Made Savitri Paramita, M.A.

Kata Kunci : *Social anxiety disorder*, kecemasan, ketakutan

*Social anxiety disorder* (SAD) adalah sebuah gangguan perilaku yang ditandai oleh ketakutan dan kecemasan hebat ketika seorang individu berada di situasi sosial yang mana individu tersebut diamati oleh orang lain karena berpikir jika tindakannya dinilai secara negatif oleh orang lain. SAD terlihat dalam *anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* (*Watamote*) yang menceritakan tentang Tomoko Kuroki, seorang gadis yang baru saja masuk SMA dan berkeinginan untuk bisa populer namun tidak memiliki kemampuan sosial yang cukup untuk mewujudkan keinginannya tersebut karena selalu canggung jika berhadapan dengan orang lain.

Pada penelitian ini masalah yang diangkat yaitu penggambaran SAD pada tokoh Tomoko Kuroki dalam *anime* *Watamote*. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan menggunakan teori *cognitive-behavioral model of social anxiety* oleh Clark dan Wells untuk menganalisis gambaran SAD pada tokoh Tomoko Kuroki serta menggunakan teori-teori pendukung seperti teori *manga* dan *anime* Brenner dan teori warna. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif analisis sehingga hasil analisis yang berupa visual akan dideskripsikan secara berurutan dan berbentuk narasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh Tomoko Kuroki menampilkan perilaku SAD dilihat dari *cognitive aspect*, *behavioural aspect*, dan *physiological aspect*. Pada *cognitive aspect*, terdapat 4 data mengenai *activates belief and assumption* seperti saat Tomoko berasumsi negatif jika teman-temannya menyebut dirinya penyendiri dan 3 data tentang *processing of self as a social subject* seperti Tomoko memusatkan perhatian pada dirinya sendiri saat sadar jika tangannya berkeringat. Pada *behavioural aspect*, ditemukan 5 jenis *safety behaviour* yang digunakan oleh Tomoko yaitu, *avoidance*, *escape*, *subtle avoidance*, *over-preparation*, dan berbohong. Lalu, pada *physiological aspect*, Tomoko menunjukkan 6 gejala kecemasan saat berada di situasi sosial yaitu tubuhnya berkeringat, gemeteran, wajahnya memerah, nafasnya sesak, menangis, dan merasa sakit perut.

## 要旨

シヤムティ、ファタ。2018。大沼心のアニメ『私がモテないのはどう考えてもお前らが悪い!』における社会不安症として黒木智子の行為の描写。ブラウイジャヤ大学文学部日本文学科。

指導教官 : ニ・マデ・サフィットリ・パラミタ

キーワード : 社会不安症、不安、恐れ

社交不安症 (SAD) は社交場面や他人が眇めさせる場合において強烈な恐れや不安を抱き、それは他人に自身の行動が陰性だと思ふことである。アニメ『私がモテないのはどう考えてもお前らが悪い!』におけるSADは黒木智子という主人公に見える事になる。黒木智子は高校に入学したばかりの少女で人気になる期待があったが、社会技能が足りず、他人の前には不器用なままだった。

本研究の問題提起は、アニメ『私がモテないのはどう考えてもお前らが悪い!』におけるSADとして黒木智子が抱える問題を考察する事である。この研究では心理文学向でクラックとウェルズの *cognitive-behavioral model of social anxiety* 理論を使用し、黒木智子におけるSADを分析している。また、ブレナーの漫画とアニメ理論や色理論も使用している。本研究では、記述的な研究方法が使用され、そこで視覚的な結果は真面に描かせてナレーションに発表することになる。

研究の結果、黒木智子におけるSADは *cognitive aspect*、*behavioural aspect* や *physiological aspect* から表示した。 *Cognitive aspect* には *activates belief and assumption* に関するデータが4つある。例えば、黒木は同級生が彼女のことを一匹狼と呼んでいると思ふこと。次に、 *processing of self as a social subject* に関するデータが3つある。その例は黒木の手が発汗している時に、黒木は彼女自身に集中すること。そして *behavioural aspect* には、黒木が5種の *safety behaviour* を使用していることが発見された。それは *avoidance*、*escape*、*subtle avoidance*、*over-preparation* そして嘘をつくこと。また、 *physiological aspect* には、社交場面や他人において黒木は6つの不安症状が示された。即ち体が発汗したり、震えたり、顔が赤面したり、息苦しくなったり、泣きはじめたり、それに腹痛したりしていることだった。

DAFTAR TRANSLITERASI

あ(ア) a	い(イ) i	う(ウ) u	え(エ) e	お(オ) o
か(カ) ka	き(キ) ki	く(ク) ku	け(ケ) ke	こ(コ) ko
さ(サ) sa	し(シ) shi	す(ス) su	せ(セ) se	そ(ソ) so
た(タ) ta	ち(チ) chi	つ(ツ) tsu	て(テ) te	と(ト) to
な(ナ) na	に(ニ) ni	ぬ(ヌ) nu	ね(ネ) ne	の(ノ) no
は(ハ) ha	ひ(ヒ) hi	ふ(フ) fu	へ(ヘ) he	ほ(ホ) ho
ま(マ) ma	み(ミ) mi	む(ム) mu	め(メ) me	も(モ) mo
や(ヤ) ya		ゆ(ユ) yu		よ(ヨ) yo
ら(ラ) ra	り(リ) ri	る(ル) ru	れ(レ) re	ろ(ロ) ro
わ(ワ) wa				を(ヲ) wo
が(ガ) ga	ぎ(ギ) gi	ぐ(グ) gu	げ(ゲ) ge	ご(ゴ) go
ざ(ザ) za	じ(ジ) ji	ず(ズ) zu	ぜ(ゼ) ze	ぞ(ゾ) zo
だ(ダ) da	ぢ(ヂ) ji	づ(ヅ) zu	で(デ) de	ど(ド) do
ば(バ) ba	び(ビ) bi	ぶ(ブ) bu	べ(ベ) be	ぼ(ボ) bo
ぱ(パ) pa	ぴ(ピ) pi	ぷ(プ) pu	ぺ(ペ) pe	ぽ(ポ) po

きゃ(キヤ) kya	きゅ(キュ) kyu	きょ(キョ) kyo
しゃ(シャ) sha	しゅ(シュ) shu	しよ(シヨ) sho
ちゃ(チャ) cha	ちゅ(チュ) chu	ちよ(チヨ) cho
にゃ(ニヤ) nya	にゅ(ニュ) nyu	によ(ニヨ) nyo
ひゃ(ヒヤ) hya	ひゅ(ヒュ) hyu	ひよ(ヒヨ) hyo
みゃ(ミヤ) mya	みゅ(ミュ) myu	みよ(ミヨ) myo
りゃ(リヤ) rya	りゅ(リュ) ryu	りよ(リヨ) ryo
ぎゃ(ギヤ) gya	ぎゅ(ギュ) gyu	ぎよ(ギヨ) gyo
じゃ(ジャ) ja	じゅ(ジュ) ju	じよ(じよ) jo
ぢゃ(ヂヤ) ja	ぢゅ(ヂュ) ju	ぢよ(ヂヨ) jo
びゃ(ビヤ) bya	びゅ(ビュ) byu	びよ(ビヨ) byo
ぴゃ(ピヤ) pya	ぴゅ(ピュ) pyu	ぴよ(ピヨ) pyo

ん(ン) n

っ(ツ) menggandakan konsonan berikutnya, misalnya: pp/tt/kk/ss

Bunyi panjang あ→ a; い→ i; う→ u; え→ e; お→ o

Partikel は dibaca sebagai (wa)

Partikel を dibaca sebagai (o)

Tanda pemanjangan vokal (ー) mengikuti vokal terakhir aa; ii; uu; ee; oo



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkah, limpahan rahmat, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Gambaran Perilaku Social Anxiety Disorder pada Tokoh Tomoko Kuroki dalam Anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui! Karya Sutradara Shin Oonuma*.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini tidaklah mudah, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pertama-tama, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak-kakak penulis yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih kepada Ibu Ni Made Savitri Paramita selaku dosen pembimbing yang telah sangat bersabar dalam membantu penulis menyusun skripsi dengan meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran. Lalu, rasa terima kasih juga penulis ucapkan kepada Ibu Eka Marthanty Indah Lestari selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, terima kasih juga untuk teman-teman penulis yang selalu memberikan dukungan, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari jika skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan penuh dengan kekurangan, oleh karena itu penulis menghargai jika ada masukan dan saran oleh berbagai pihak agar skripsi ini bisa semakin baik. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini bisa bermanfaat dalam menambah wawasan dan pengetahuan bagi pihak yang membacanya.

Malang, 8 Juni 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK BAHASA JEPANG</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TRANSLITERASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	10
1.6 Definisi Istilah Kunci .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1 Psikologi Sastra .....	12
2.2 <i>Social Anxiety Disorder</i> .....	14
2.3 Teori <i>Manga</i> dan <i>Anime</i> Brenner .....	19
2.4 Teori Warna .....	20
2.5 Penelitian Terdahulu .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	27
3.2 Sumber Data .....	28
3.3 Pengumpulan Data .....	28
3.4 Analisis Data .....	29
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	<b>30</b>
4.1 Pengenalan Tokoh Tomoko Kuroki .....	30
4.2 Analisis Gambaran Perilaku <i>Social Anxiety Disorder</i> pada Tomoko Kuroki .....	44
4.2.1 <i>Cognitive aspect</i> .....	45
4.2.1.1 <i>Activates belief and assumption</i> .....	45
4.2.1.2 <i>Processing of self as a social subject</i> .....	58
4.2.2 <i>Behavioural aspect</i> .....	67
4.2.3 <i>Physiological aspect</i> .....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>97</b>
5.1 Kesimpulan .....	97

5.2 Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>104</b>



## DAFTAR GAMBAR

4.1	Gambar Tomoko Kuroki.....	30
4.2	Gambar Tomoko canggung ketika teman sebangkunya bertanya .....	31
4.3	Gambar Tomoko disapa oleh salah satu guru .....	33
4.4	Gambar Tomoko berpikiran negatif terhadap teman sekelasnya.....	35
4.5	Gambar Tomoko ingin melatih kemampuan komunikasinya .....	37
4.6	Gambar Tomoko mengkhayal dirinya adalah siswi pintar .....	41
4.7	Gambar Tomoko berimajinasi ia populer .....	43
4.8	Gambar Tomoko panik ketika teman sekelasnya datang ke restoran .....	46
4.9	Gambar Tomoko memikirkan pertemuan yang akan terjadi dengan Yuu .....	50
4.10	Gambar Tomoko panik saat memikirkan kunjungan sekolah.....	53
4.11	Gambar Tomoko merasa cemas dan takut ia tidak mendapat pasangan di pelajaran kesenian .....	55
4.12	Gambar Tomoko membayangkan ia siaran langsung di internet.....	59
4.13	Gambar Tomoko ikut acara <i>meet and greet</i> artis pengisi suara.....	62
4.14	Gambar Tomoko memperhatikan penampilan dirinya .....	64
4.15	Gambar Tomoko berbicara dengan kasir .....	68
4.16	Gambar Tomoko menyembunyikan wajahnya dan mengubah penampilannya .....	70
4.17	Gambar Tomoko berpura-pura sakit.....	72
4.18	Gambar Tomoko merasa cemas dengan kedatangan dua murid.....	74
4.19	Gambar Tomoko menyembunyikan wajahnya dan tidak jadi siaran langsung.....	76
4.20	Gambar Tomoko membuat daftar percakapan.....	78
4.21	Gambar Tomoko membuat tanda ciuman di lengannya sendiri .....	81
4.22	Gambar Tomoko mencoba membuat tanda ciuman menggunakan <i>vacuum cleaner</i> .....	82
4.23	Gambar Tomoko menunjukkan gejala kecemasan Saat berhadapan dengan kasir .....	85
4.24	Gambar Tomoko berkeringat dan gemetar ketika berbicara dengan kasir .....	87
4.25	Gambar Tomoko berkeringat ketika teman sekelasnya datang .....	88
4.26	Gambar Tomoko menampilkan berbagai reaksi kecemasan .....	89
4.27	Gambar Tomoko keringatan dan sakit perut ketika duduk di baris ke dua dalam kelas .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Curriculum Vitae.....	104
Berita Acara .....	105



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki kepribadian yang beraneka ragam. Kepribadian adalah sifat-sifat tertentu dan khas dari suatu individu sehingga kepribadian antara manusia satu tidak sama dengan manusia lainnya. Kepribadian dari seorang individu menentukan bagaimana sikap dan perilakunya kepada orang lain. Kepribadian seseorang bisa berupa bawaan dari orang tua atau genetik, namun yang paling mempengaruhi adalah lingkungan di sekitar individu tersebut. Ketika berhadapan dengan suatu situasi atau masalah, tiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapi berbagai masalah atau situasi yang dihadapinya. Reaksi yang muncul dari individu tersebut kemudian membentuk kepribadian individu tadi. Oleh karena itu, kepribadian antara satu individu berbeda dengan individu lainnya.

Kumpulan individu-individu yang memiliki kepribadian yang beraneka ragam tersebut ada di antaranya memiliki kepribadian yang normal, ada pula yang memiliki kepribadian yang abnormal, disebut abnormal karena terdapat kelainan pada kepribadian yang dimiliki, perilaku yang ditimbulkannya, dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk kepribadian dan perilaku yang abnormal yaitu perasaan cemas dan takut yang selalu muncul terus-menerus.

Seorang individu terkadang merasa cemas dan takut ketika berhadapan dengan situasi atau kondisi yang tidak pasti. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh tanggapan emosi atau afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Duran dan Barlow, 2006:159). Ketakutan adalah sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa (Duran dan Barlow, 2006:159). Kecemasan dan ketakutan memiliki hubungan yang saling meliputi dan hubungan keduanya tidak dapat dipisahkan, namun dua kondisi ini memiliki perbedaan yang tipis yaitu kerangka waktu yang terjadi<sup>1</sup>. Ketakutan adalah respon terhadap bahaya yang dapat dipahami dan nyata yang terjadi saat ini, sedangkan kecemasan mengacu padaantisipasi terhadap potensi bahaya yang mungkin terjadi. Dengan kata lain, rasa cemas mencerminkan antisipasi terhadap rasa takut dan mewakili tindakan untuk mencegah timbulnya situasi yang memicu rasa takut. Kecemasan dapat menimbulkan rasa takut dan ketakutan dapat menimbulkan rasa cemas.

Rasa cemas dan rasa takut adalah reaksi yang naluriah dan normal yang ada pada manusia ketika berhadapan dengan situasi dan kondisi yang tidak pasti dan mengancam. Kedua hal tersebut membantu untuk memperingatkan seorang individu jika ada kondisi yang mengancam dirinya serta mempersiapkan tindakan yang akan diambil. Rasa cemas dan takut yang dimiliki seorang individu dikatakan

---

<sup>1</sup> Jacofsky, D. Matthew dkk. 2013. *Normal and Abnormal Anxiety: What's the Difference?*. <https://www.mentalhelp.net/articles/normal-and-abnormal-anxiety-what-s-the-difference/>

normal dan tidak normal berdasarkan tiga faktor yaitu durasi, intensitas, dan frekuensi<sup>2</sup>. Jika rasa cemas dan takut hanya terjadi sesekali, berlangsung dalam waktu yang pendek, dan individu tetap melanjutkan aktivitas yang dikehendakinya, masih dikatakan individu tersebut memiliki rasa cemas dan takut yang normal. Namun jika rasa cemas dan takut tersebut sering terjadi, berlangsung terus-menerus hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menunjukkan gejala kecemasan pada tubuh individu tersebut, dapat dikatakan bahwa individu tadi menderita gangguan kecemasan dalam dirinya.

Manusia merupakan makhluk sosial yang sudah sewajarnya seorang individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lain. Dalam berinteraksi dan berhadapan dengan orang lain, seseorang tidak terlepas dari pengamatan dan pandangan orang lain. Takut dan cemas yang berlebihan ketika diamati oleh orang lain merupakan sebuah gangguan mental yang disebut *social anxiety disorder* (SAD) atau *social phobia* (kecemasan sosial). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder –Fifth Edition-* (APA, 2013:203) mendeskripsikan SAD adalah perilaku yang ditandai oleh ketakutan dan kecemasan yang hebat ketika berada pada situasi sosial yang mana individu tersebut diamati oleh orang lain. Situasi sosial merupakan sebuah kondisi atau situasi di mana terjadi proses interaksi dan komunikasi antar manusia, seperti berbicara di depan publik, bertemu dengan orang asing, makan di tempat umum, dan berkencan. Individu merasa cemas dan takut untuk bertindak karena memikirkan bahwa tindakannya

---

<sup>2</sup> Jacofsky, D. Matthew dkk. 2013. *Pathological, Abnormal Anxiety*. <https://www.mentalhelp.net/articles/pathological-abnormal-anxiety/>

akan dinilai negatif oleh orang lain. Akibatnya individu dengan penderita SAD lebih memilih untuk menghindar dari situasi sosial dan menyendiri. Menurut Butler (1999:3), SAD membuat individu berpikiran bahwa orang lain mengkritik perkataan dan perbuatannya. Penderita SAD merasa bahwa semua orang memandangi dan mengevaluasi dirinya sehingga penderita tersebut cenderung menghindari situasi sosial, seperti berbicara di depan publik, tampil di panggung, bertemu dengan orang asing, makan di tempat umum, dan berkencan, karena khawatir akan berbuat sesuatu yang memalukan (Veale dalam Supramaniam, 2013:3). Hal ini membuat sulit individu SAD untuk berinteraksi secara natural, berbicara dengan orang lain, dan mendapatkan teman sehingga menyebabkan isolasi dan kesepian.

SAD merupakan termasuk tiga besar gangguan psikologis di Amerika, mempengaruhi 13% individu dan cukup umum di kalangan remaja (Kashdan dan Herbert, 2001:38). Muncul pada masa remaja ketika kesadaran dan interaksi sosial dengan orang lain lebih sering terjadi, adanya ekspektasi sosial, dan *peer-pressure*. Menurut Nevid (dalam Asrori, 2015:92), prevalensi SAD lebih banyak dimiliki oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki tekanan sosial untuk menyenangkan orang lain dan mendapatkan penerimaan dari orang lain. Tingkah laku seperti *social skill* yang rendah, kekikukan, tidak tegas, tertutup, dan sikap gelisah merupakan ciri-ciri individu SAD (Plasencia, 2008:5).

Menurut penelitian survei pada tahun 2017 yang bertujuan untuk mengetahui apa yang dipikirkan dan dirasakan remaja berumur 15-21 tahun di

berbagai negara yang dilakukan oleh Varky Foundation yaitu sebuah organisasi non profit yang dibentuk untuk meningkatkan pendidikan anak-anak kurang mampu di dunia, remaja Jepang termasuk memiliki tingkat kesejahteraan mental yang rendah dibandingkan dengan 20 negara-negara lain, seperti Korea Selatan, Turki, Perancis dan Inggris . Remaja Jepang berada di atas rata-rata indikator kecemasan dan berada di bawah rata-rata motivasi untuk sekolah<sup>3</sup>. Berdasarkan survei tersebut Jepang memiliki skor yang rendah jika dibandingkan dengan Korea Selatan dan Turki dalam hal faktor yang berkontribusi dalam kebahagiaan seperti hubungan dengan keluarga dan teman, kehidupan sosial, lingkungan kerja dan sekolah, dan kepercayaan (Broadbent dkk, 2017:31). Sekolah merupakan faktor kedua penyebab remaja Jepang merasa khawatir, di bawah faktor keuangan. Hal tersebut dikarenakan sekolah merupakan tempat di mana para remaja tersebut bisa meningkatkan keterampilan agar bisa berkontribusi dalam dunia. Para remaja Jepang merasakan tekanan hebat untuk sukses di sekolah dan sosial masyarakat. Selain itu, remaja Jepang juga menilai bahwa memenuhi peranan sosial dan berkontribusi terhadap masyarakat merupakan ekspektasi yang harus dipenuhi.

Untuk meringankan tekanan dan stress yang dirasakan, remaja tersebut menghadapinya dengan berbagai cara, seperti lebih menggeluti hobi sebagai bentuk *escapism*. Hellström, Nilsson, dan Åslund (2015:265) menjelaskan bahwa *escapism* adalah sebuah cara yang digunakan untuk bersantai dan meringankan stress dan masalah lain dari dunia nyata. Hal yang paling sering dilakukan yaitu bermain *video*

---

<sup>3</sup> Pota, Vikas. 2017. *Why are Japanese teens so glum?*. <http://www.japantimes.co.jp/opinion/2017/05/01/commentary/japanese-teens-glum/#.WpK37oGlbqB>. Diakses 14 September 2017

*game*, membaca *manga*, dan menonton *anime*. Hal-hal tersebut menawarkan remaja Jepang untuk bisa bebas dari dunia nyata yang penuh dengan stress dan responsibilities. Namun terlalu sering menghindari apa yang seharusnya dihadapi berpengaruh terhadap aspek sosial yang dimiliki para remaja Jepang tersebut. Tempramen pemalu, sifat menahan diri, dan menghindar merupakan faktor berkembangnya SAD (Stemberger dkk, Turner dkk dalam Kashdan dan Heirbert, 2001:40).

Kasus penderita SAD di Jepang yang dapat ditemukan pada seorang pasien wanita berumur 42 tahun bernama Mika (nama samaran) yang diobservasi oleh Yoshinaga dan peneliti lainnya<sup>4</sup>. Mika adalah seorang wanita lajang yang bekerja sebagai asisten arsitektur dan telah menderita SAD selama lima tahun. Mika selalu merasa demam panggung ketika tampil di hadapan rekan kerjanya tiap rapat dan dihantui oleh ketakutan bahwa rekan kerjanya menyadari tanda-tanda kecemasannya. Meskipun Mika ingin membagi pendapatnya saat rapat namun lebih sering patuh dan setuju pada pendapat yang ada agar tidak ingin menarik perhatian rekan kerjanya. Selain itu, tangan Mika bergemetar kencang dan jantungnya berdebar kencang ketika hanya menghadiri rapat.

Karya sastra, baik berupa lisan maupun tertulis melukiskan dan mencerminkan kehidupan manusia sehingga tidak terlepas dari fenomena-fenomena atau kejadian-kejadian yang berlangsung di sekeliling kehidupan

---

<sup>4</sup> Yoshinaga, Naoki dkk. 2013. *Cognitive Behaviour Therapy Using the Clark & Wells Model: A Case Study of a Japanese Social Anxiety Disorder Patient*. <https://researchgate.net/publication/248400066> Cognitive behaviour therapy using the Clark Wells model A case study of a Japanese social anxiety disorder patient

manusia, termasuk *social anxiety disorder*. SAD dapat ditemukan pada tokoh utama pada *anime* berjudul *Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Watamote*.

*Watamote* adalah *manga* yang ditulis dan diilustrasikan oleh Nico Tanigawa yang kemudian diadaptasi menjadi *anime* pada 9 Juli sampai 24 September 2013. *Anime Watamote* ini memiliki 12 episode dengan durasi 24 menit per episodenya dan disutradarai oleh Shin Oonuma yang diproduksi oleh studio Silver Link. Animasi ini cukup terkenal dan ditonton oleh banyak orang karena mempunyai humor yang unik dan ekspresi serta monolog dari tokoh utama yang menghibur. *Anime Watamote* berfokus pada kehidupan tokoh utama yang bernama Tomoko Kuroki, seorang gadis yang mengidentifikasi dirinya sebagai *mojyō* (gadis yang tidak populer) yang baru saja lulus SMP dan berkeyakinan untuk bisa populer di SMA berdasarkan simulasi yang dilakukannya pada berbagai *game*.

Tomoko ingin memiliki kehidupan ideal siswi SMA berdasarkan tontonan dan bacaannya dari *anime* dan *manga*, seperti memiliki banyak teman, disukai banyak orang, dan mendapatkan pacar. Namun kenyataannya, ketika sudah dua bulan di SMA Tomoko tetap menyendiri dan tidak memiliki teman. Selama masa SMP, Tomoko hanya pernah berkomunikasi dengan enam laki-laki dan hanya memiliki satu teman perempuan saja. Sekilas Tomoko memiliki penampilan yang suram, mempunyai rambut hitam panjang yang berantakan dengan poni yang menutupi mata kanannya dan memiliki kantung mata. Ketika berada pada situasi sulit, terlihat aura hitam yang keluar darinya. Ditambah dengan rendahnya inisiatif Tomoko untuk memulai pembicaraan dengan orang lain membuat Tomoko terlihat

seperti individu yang sulit didekati. Tomoko sering terlihat gugup seperti mengalihkan pandangannya dan berbicara dengan suara yang pelan ketika berhadapan dengan orang lain, pura-pura sakit demi menghindari dari mengerjakan tugas berpasangan dengan teman sekelasnya, dan memilih lari dari tempat makan ketika teman sekelasnya datang karena takut dikatakan penyendiri dan tidak memiliki teman.

Clark dan Wells (1995) mengemukakan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* untuk menjelaskan gambaran proses berkembangnya SAD pada individu dengan memfokuskan pada pikiran dan perilaku individu tersebut atas respon yang didapat ketika berada pada situasi yang mengancamnya. Model teori ini kemudian dikembangkan sebagai dasar salah satu bentuk terapi bagi individu SAD.

*Social anxiety disorder* merupakan sebuah fenomena psikologis yang terjadi dalam kehidupan ini. Termasuk psikologis karena berhubungan dengan unsur kejiwaan yang ada dalam manusia. Maka tidak mengherankan jika SAD terdapat pada suatu tokoh utama dalam sebuah karya sastra karena karya sastra mencerminkan fenomena-fenomena yang ada pada manusia. Untuk memahami unsur kejiwaan yang terkandung dalam karya sastra maka digunakan pendekatan psikologi sastra karena unsurnya adalah kejiwaan yang dialami oleh suatu tokoh yang ada dalam karya sastra tersebut. Psikologi sastra merupakan telaah karya sastra yang diyakini mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan (Inna, 2015:27). Dengan demikian, pendekatan yang paling tepat untuk meneliti unsur SAD pada Tomoko yaitu melalui pendekatan psikologi sastra.

Penulis memilih *anime Watamote* sebagai objek penelitian karena tokoh dalam *anime* ini yaitu Tomoko Kuroki selalu memiliki reaksi yang berlebihan walaupun dalam situasi yang normal seperti selalu terlihat gugup dan cemas serta lebih memilih menghindar ketika berada pada situasi sosial yang mana menggambarkan karakteristik *social anxiety disorder*. Selain itu, tema SAD tidak banyak dijadikan bahan penelitian untuk sastra dan SAD merupakan masalah cukup umum dalam masyarakat namun kurang diperhatikan. Untuk meneliti mengenai karakteristik tokoh yang mengalami SAD penulis akan menggunakan pendekatan psikologi sastra dan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* oleh Clark dan Wells untuk menganalisis penggambaran perilaku *social anxiety disorder* pada tokoh Tomoko Kuroki dengan judul *Gambaran Perilaku Social Anxiety Disorder pada Tokoh Tomoko Kuroki dalam Anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui! Karya Sutradara Oonuma Shin*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penulisan yang telah ditulis di atas, penulis menentukan rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran perilaku *social anxiety disorder* pada tokoh Tomoko Kuroki dalam *anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!?*

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana penggambaran perilaku *social anxiety disorder* yang muncul pada tokoh Tomoko Kuroki dalam anime *Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* ketika berada dalam situasi sosial.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulis harap dapat diambil dari penelitian ini yaitu:

#### a. Manfaat Teoritis

Penulis mengharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan penelitian sastra, khususnya psikologi sastra. Penelitian ini juga diharapkan agar bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya baik objek formal ataupun objek material.

#### b. Manfaat Praktis

Penulis mengharapkan bahwa penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan wawasan kepada pembaca mengenai konsep dan karakteristik *social anxiety disorder*.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis hanya memfokuskan analisis pada penggambaran secara pola pikir, perilaku, dan reaksi tubuh *social anxiety disorder* yang ditunjukkan oleh tokoh Tomoko Kuroki dalam anime *Watashi ga Motenai no*

wa *Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* yang disutradarai oleh Oonuma Shin menggunakan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* oleh Clark dan Wells.

### 1.6 Definisi Istilah Kunci

- a. Kecemasan: keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Duran, V. Mark dan Barlow, David H, 2006:159).
- b. Ketakutan: sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa (Duran, V. Mark dan Barlow, David H, 2006:159).
- c. SAD: kependekan dari *social anxiety disorder* atau phobia sosial. Adalah perilaku yang ditandai oleh ketakutan dan kecemasan yang hebat ketika berada pada situasi sosial yang mana individu tersebut diamati oleh orang lain. Individu merasa cemas dan takut untuk bertindak karena ia berpikir bahwa tindakannya akan dinilai negatif oleh orang lain (APA, 2013:203).
- d. Psikologi Sastra: telaah karya sastra yang diyakini mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan (Inna, 2015:27).
- e. *Anime*: karya animasi yang dihasilkan di Jepang baik berupa serial televisi, film, atau video yang dirilis melalui media lain (Brenner, 2007:29).

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Psikologi Sastra

Psikologi dan sastra merupakan dua hal yang berbeda, tetapi psikologi dan sastra mempunyai hubungan yang sangat erat. Jatman (dalam Endraswara, 2008: 97) berpendapat bahwa karya sastra dan psikologi memiliki pertautan yang erat, secara tak langsung dan fungsional. Pertautan tak langsung karena antara baik sastra maupun psikologi memiliki objek yang sama yaitu kehidupan manusia, serta memiliki hubungan fungsional karena sama-sama mempelajari keadaan kejiwaan manusia. Psikologi berasal dari kata Yunani *psyche*, yang berarti jiwa atau ilmu yang menyelidiki dan mempelajari tingkah laku manusia (Atkinson dalam Minderop, 2010:3). Psikologi adalah ilmu yang mempelajari proses mental dan jiwa dalam kaitannya dengan perilaku manusia. Tingkah laku merupakan bagian dari gejala jiwa yang ada dalam manusia. Meskipun jiwa itu sendiri tidak nampak, tetapi kehidupan kejiwaan dapat dilihat pada tingkah laku atau cara manusia bersikap. Sementara itu, sastra merupakan ungkapan ide atau buah produk pikiran manusia yang kreatif, imajinatif, dan dituangkan dalam bentuk tulisan maupun lisan. Meskipun berbeda, psikologi dan sastra dapat bersatu sesuai dengan perannya dalam kehidupan, karena sama-sama memiliki peranan besar dalam hidup ini.

Psikologi sastra adalah sebuah metode penelitian interdisiplin dengan menetapkan karya sastra sebagai posisi yang lebih dominan dan menempatkan karya sastra sebagai gejala yang dinamis (Endraswara, 2008: 14). Psikologi sastra tidak bermaksud untuk memecahkan masalah psikologis yang terjadi, tetapi ditujukan untuk memahami aspek-aspek kejiwaan yang terkandung dalam suatu karya. Sesuai dengan hakikatnya, karya sastra memberikan pemahaman terhadap masyarakat secara tidak langsung melalui pemahaman terhadap tokoh-tokoh dan kejiwaannya yang ada dalam sebuah karya sastra. Dalam memahami hubungan unsur kejiwaan yang ada dalam karya sastra terdapat tiga cara yang dapat dilakukan (Ratna, 2004:343), yaitu:

- a. Memahami unsur-unsur kejiwaan pengarang sebagai penulis, yaitu memahami unsur psikologis pengarang dalam proses menulis dilihat berdasarkan karya sastra yang dihasilkan.
- b. Memahami unsur-unsur kejiwaan tokoh-tokoh fiktional dalam karya sastra, yaitu membahas unsur psikologi yang ada pada tokoh-tokoh yang muncul dalam suatu karya sastra.
- c. Memahami unsur-unsur kejiwaan pembaca, yaitu memahami unsur psikologi pembaca berdasarkan interpretasi pembaca dan dampak pengaruh karya sastra yang dibaca.

Adapun dalam penelitian ini, penulis lebih fokus pada masalah yang kedua, yaitu memahami unsur-unsur kejiwaan tokoh fiktional dalam karya sastra dengan menggunakan teori-teori psikologi yang sesuai. Analisis menggunakan pendekatan psikologi sastra dilakukan dengan cara menggunakan teori psikologi yang relevan

dengan permasalahan kejiwaan yang dimiliki oleh tokoh untuk memecahkan masalah dan mendeskripsikan serta membuat narasi berdasarkan data-data yang muncul dalam karya sastra. Dalam penelitian ini, penulis membahas unsur-unsur kejiwaan tokoh Tomoko Kuroki dalam *anime Watamote* menggunakan pendekatan psikologi sastra yang mana menggunakan teori psikologi *cognitive-behavioral model of social anxiety* oleh Clark dan Wells sebagai dasar analisis untuk mengetahui gambaran SAD dalam tokoh Tomoko Kuroki berdasarkan perilaku, adegan, *screenshot*, dan dialog yang ditampilkan Tomoki dalam *anime Watamote*, yang kemudian akan dideskripsikan dan dibentuk narasi.

## **2.2 Social Anxiety Disorder**

Istilah *social phobia* atau *Social Anxiety Disorder* (SAD) diciptakan oleh Janet pada tahun 1903 (Heimberg dalam Erwina, 2013:10) untuk mendeskripsikan orang-orang yang merasa takut dan cemas saat diamati oleh orang lain ketika sedang berbicara, memainkan alat musik, atau menulis. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder –Fifth Edition-* (DSM-5) (APA, 2013:203) menjelaskan bahwa SAD adalah perilaku yang ditandai oleh ketakutan dan kecemasan yang hebat ketika berada pada situasi sosial yang mana individu tersebut diamati oleh orang lain. Hal yang membedakan SAD dari rasa cemas yang normal dan gangguan kecemasan lain adalah penderita SAD selalu merasakan takut dan cemas ketika berada di situasi sosial karena takut akan mempermalukan diri sendiri di situasi tersebut dan dinilai secara negatif oleh orang lain. Penderita SAD

sangat memerhatikan persepsi orang lain sehingga cenderung untuk tidak berperilaku yang bisa menarik perhatian dan memilih untuk menghindari setiap situasi yang dapat memicu ketakutan dan kecemasan. Leary (dalam Hofmann dan Scepkowski, 2006:3) menjelaskan individu SAD merasa cemas pada situasi sosial karena memiliki penilaian yang tinggi terhadap standar sosial yang ada. Individu SAD ingin membuat impresi yang mengesankan namun tidak memiliki *social skill* yang bisa mendukung tujuannya tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Nathan dkk<sup>1</sup>, menemukan peningkatan aktivitas pada bagian otak yang disebut *amygdala* (bagian dalam otak yang mengontrol emosi dan mengirim rangsangan ke bagian otak lain yang mengatur pernapasan dan detak jantung) ketika individu SAD melihat ekspresi negatif wajah orang lain dan situasi mengancam. Reaksi yang terjadi dalam otak dimanifestasikan ke tubuh penderita SAD dan menunjukkan gejala kecemasan pada tubuh seperti berkeringat, wajah memerah, gemetaran, jantung bedebur kencang, nafas pendek, susah bernafas, menangis, mual, dan sakit perut. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu dengan gangguan ini akan berbicara dengan suara pelan dan menghindari kontak mata.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa SAD merupakan kondisi yang tidak sama dengan rasa cemas biasa, hal ini dapat dilihat dari frekuensi SAD yang selalu muncul dan bertahan dalam waktu yang lama. SAD dapat mengganggu fungsi kehidupan bagi individu yang menderitanya karena SAD

---

<sup>1</sup> Nathan, Pradeep dkk. 2006. *Studying Brain Activity Could Aid Diagnosis of Social Phobia*. <https://sciencedaily.com/release/2006/01/060118205940.htm>. Diakses 9 Oktober 2017

menyebabkan individu tidak bisa berinteraksi dan berkomunikasi dengan normal kepada orang lain sehingga menurunkan kemampuan sosial yang dimiliki oleh individu.

Clark dan Wells pada tahun 1995 menuliskan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* yang menjelaskan tahapan-tahapan karakteristik SAD yang terjadi ketika individu memasuki situasi-situasi sosial yang ia anggap sebagai ancaman, yaitu sebagai berikut:

a. *Cognitive aspect*

Merupakan pikiran-pikiran yang muncul ketika individu akan memasuki dan berada pada situasi sosial karena khawatir akan pandangan orang lain terhadapnya, contohnya individu beranggapan orang lain menganggapnya sedang *nervous*, tidak kompeten dan lain-lain. Aspek ini yang paling berpengaruh besar terhadap perilaku individu SAD. Terdapat dua jenis proses yang muncul yaitu:

1. *Activates belief and assumption*

Ketika individu SAD memasuki situasi sosial yang ditakutinya, individu akan memikirkan secara detail apa yang terjadi, bagaimana cara menghadapi atau menghindari situasi tersebut dan mulai membuat asumsi-asumsi negatif. Asumsi-asumsi ini muncul karena adanya standar yang tinggi untuk tampil di hadapan orang lain, anggapan mengenai akibat jika melakukan sesuatu dalam cara tertentu, dan anggapan negatif terhadap diri sendiri, contohnya yaitu ketika individu SAD percaya bahwa harus terlihat kompeten ketika melakukan presentasi di tempat kerja, lalu berasumsi

bahwa orang lain yang melihatnya berpikir bahwa individu SAD sedang gugup dan aneh. Asumsi-asumsi tersebut menyebabkan individu menilai situasi sosial yang sedang dihadapinya berbahaya lalu memprediksi bahwa akan gagal mencapai tingkat kinerja yang diinginkan dan mengartikan reaksi yang didapat sebagai tanda penilaian negatif dari orang lain.

2. *Processing of self as a social subject*

Ketika individu SAD percaya telah dinilai negatif oleh orang lain, individu tersebut mengalihkan perhatian terhadap dirinya sendiri dan berakibat kurangnya rasa percaya diri. Mulai dengan memfokuskan perhatian kepada dirinya sendiri dengan memonitor dirinya dan menduga bagaimana tampilannya di hadapan orang lain dan apa yang orang lain pikirkan terhadapnya lalu merasakan kesan dan pendapat negatif yang diterima dari orang lain. Pertama, individu menyamakan rasa cemas dengan terlihat cemas, maksudnya ketika merasa cemas individu SAD juga berpikir bahwa orang lain mengetahui jika individu tersebut cemas, contohnya individu merasa gugup berasumsi bahwa orang lain pasti melihat tangannya gemeteran hebat. Kedua, muncul bayangan secara spontan di mana individu SAD melihat dirinya dari perspektif orang lain. Apa yang dibayangkan individu bukanlah apa yang dilihat oleh orang lain melainkan bayangan yang individu SAD takutkan. Contohnya, individu mengkhawatirkan jika dirinya akan terlihat bodoh jika berbicara dengan orang lain dan bibirnya terasa kaku sebelum berbicara. Dalam bayangan individu SAD tersebut, dirinya memiliki ekspresi wajah seperti orang dungu.

b. *Behavioural aspect*

Saat menghadapi situasi sosial yang ditakutinya dan menyadari ancaman, individu SAD menampilkan *safety behaviour* untuk mencegah atau mengurangi rasa cemas dan takut yang dirasakannya. Beberapa contoh *safety behaviour* yang digunakan oleh individu SAD yaitu menghindar sepenuhnya dari situasi sosial yang ditakuti (*avoidance*), segera pergi ketika merasa berbahaya dan meningkatkan rasa cemas (*escape*), meminimalisasi bahaya ketika masih di situasi yang menimbulkan rasa cemas (*subtle avoidance*), persiapan secara berlebihan (*over-preparation*), berpura-pura tertarik, dan berbohong. Hal-hal tersebut dilakukan agar menghindari penolakan, menjaga *image*, dan menghindari penilaian orang lain. Namun *safety behaviour* yang dilakukan dapat semakin memfokuskan individu pada dirinya sendiri dan menduga apa yang dilakukannya akan menarik perhatian dari orang lain.

c. *Physiological aspect*

Rasa takut dan cemas yang dirasakan oleh individu SAD mengakibatkan munculnya reaksi di otaknya dan menimbulkan gejala-gejala kecemasan terhadap tubuhnya. Gejala-gejala kecemasan tersebut adalah berkeringat, wajah memerah, gemetaran, jantung bedebar kencang, nafas pendek, susah bernafas, menangis, mual, dan sakit perut. Individu yang sadar jika memiliki reaksi-reaksi tersebut bisa memperparah rasa cemas dan takutnya.

Teori ini digunakan untuk menganalisis penggambaran SAD yang ditampilkan oleh Tomoko Kuroki dalam *anime Watamote*. Hal yang akan dilihat adalah reaksi yang Tomoko munculkan dan respon yang dinyalakan ketika memasuki situasi-situasi sosial.

### 2.3 Teori *Manga* dan *Anime* Brenner

Kata *anime* berasal dari kata *animeshōn* yang mengacu pada kata “*animation*” dalam bahasa Inggris. Menurut Brenner (2007:29), *anime* mengacu pada karya animasi yang dihasilkan di Jepang baik berupa serial televisi, film, atau video yang dirilis melalui media lain.

Adapun karakteristik *anime* yang terdapat dalam buku *Understanding Manga and Anime* yaitu:

a. Kepribadian tokoh dan desain visual

Pada umumnya kepribadian yang dimiliki oleh tokoh *anime* dapat dilihat dari desain visual tokoh tersebut. Secara visual, tokoh *anime* didesain sedemikian rupa untuk bisa menggambarkan kepribadiannya. Ketika melihat suatu tokoh untuk pertama kalinya, penonton bisa mengetahui secara garis besar kepribadian tokoh tersebut. Namun, beberapa tokoh memiliki kepribadian yang kompleks sehingga penampilan visualnya berbeda dengan kepribadiannya.

b. Menekankan pada emosi, simbolisme, dan *pacing*

Semua aspek seni digunakan agar bisa menyoroti lebih dalam cerita yang ditampilkan, sehingga setiap *scene* yang terjadi dapat dirasakan emosinya. Setiap aspek yang muncul memiliki makna tertentu, satu simbol bisa saja memiliki lebih dari dua makna. *Pacing* atau tempo dibuat lebih lambat untuk memfokuskan emosi cerita. Setiap hal yang ditampilkan memiliki tujuan untuk mempengaruhi cerita.

Teori *anime* dan *manga* Brenner digunakan untuk menganalisis kepribadian yang dimiliki oleh tokoh dan apa yang dirasakan tokoh berdasarkan adegan yang muncul dan suasana yang ada pada *scene*. Hal ini dilakukan agar dapat diketahui lebih dalam apa yang terjadi dengan tokoh yang muncul.

#### 2.4 Teori Warna

Penggunaan warna dalam suatu karya animasi merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan. Dengan menambahkan warna, penonton lebih tertarik dan bisa lebih memahami adegan yang ditampilkan. Masing-masing warna memiliki maksud yang berbeda tergantung dari konteks dan pengaplikasiannya. Dalam artikelnya, Rikard<sup>2</sup> mengumpulkan dan merangkum emosi dan konsep warna dari delapan warna (merah, jingga, kuning, hijau, biru, ungu, putih, dan hitam) berdasarkan buku-buku dari Faber Birren, seorang konsultan warna dan teori warna.

---

<sup>2</sup> Rikard. 2015. *The Psychology of Color: A Designer's Guide to Color Association & Meaning*. <https://zevendesign.com/color-association/>. Diakses 19 Maret 2018

a. Warna merah

Secara umum warna merah menggambarkan kehangatan, keberanian, amarah, kekasaran, kegembiraan, kekuatan, gairah, dan semangat. Selain itu, warna merah melambangkan darah, api, panas, dan pertempuran. Warna merah merupakan warna yang intens dan menarik perhatian, karenanya warna merah sering digunakan sebagai penanda peringatan. Turunan dari warna merah yaitu warna pink menandakan *romance*, kasih sayang, kualitas feminim, dan kepasifan.

b. Warna jingga

Warna jingga melambangkan kebanggaan, kehangatan, keceriaan, kebahagiaan, antusiasme, kepastian, dan ambisi. Diasosiasikan dengan matahari, musim gugur, dan musim panen. Selain itu, warna orange juga menyimbolkan kekuatan dan ketahanan. Jingga tua melambangkan tipu daya dan keragu-raguan.

c. Warna kuning

Umumnya memiliki makna kecemerlangan, keceriaan, pengkhianatan, loyalitas, kehormatan, irasionalitas, kekanak-kanakan, dan pengecut. Termasuk juga salah satu warna yang menarik perhatian mata, selain dari warna merah. Warna kuning juga menandakan ketidakstabilan dan spontan. Kuning tua memiliki arti peringatan, rasa iri, dan penyakit. Kuning muda melambangkan kesegaran dan kebahagiaan.

d. Warna hijau

Warna hijau melambangkan warna alam. Selain itu, warna ini juga mempunyai arti kesegaraan, keamanan, harapan, misteri, rasa iri, stabilitas, dan ketahanan. Menandakan pertumbuhan dan terkadang memiliki makna kurangnya pengalaman. Hijau tua merepresentasikan ambisi, keserakahan, dan rasa iri.

e. Warna biru

Warna biru diasosiasikan dengan pengetahuan, intelegensi kejujuran, loyalitas, kesejukan, dan ketenangan. Digunakan untuk melambangkan rasa dingin, langit, dan air. Selain itu, juga memiliki makna sikap acuh, kesedihan, tidak bersahabat, dan depresi. Biru muda diasosiasikan dengan kesehatan, penyembuhan, rasa pengertian, dan kelembutan. Biru tua merepresentasikan ilmu pengetahuan, integritas, dan keseriusan.

f. Warna ungu

Memiliki keterikatan yang kuat dengan sesuatu yang religius dan spiritualisme. Warna ungu melambangkan kekuatan, kemewahan, ambisi, kebijaksanaan, kehormatan, independen, dan kreativitas. Selain itu, warna ini juga memberi kesan kemisteriusan, kesendirian, keputusan, inferioritas, dan introvensi. Warna ungu muda menimbulkan kesan romantis dan nostalgia. Selain itu, warna ungu tua memiliki makna kesuraman, rasa frustrasi, dan kesedihan.

g. Warna putih

Pada umumnya melambangkan kesucian, kebersihan, kedamaian, kelemahan, kehalusan, rasa duka, kepercayaan, dan keanggunan. Diasosiasikan dengan kebaikan, kemurnian, dan keamanan.

h. Warna hitam

Diasosiasikan dengan banyak hal negatif seperti kematian, kesuraman, kejahatan, dan rasa duka. Warna hitam juga melambangkan rasa takut dan sesuatu yang tidak diketahui. Selain itu, warna ini juga memiliki arti formalitas dan kehormatan.

Teori warna di atas akan digunakan untuk menganalisis komposisi warna yang muncul dalam adegan di *anime Watamote* agar lebih diketahui lebih jelas makna dari emosi dan suasana yang terjadi karena tiap-tiap warna memiliki makna tersendiri.

## 2.5 Penelitian Terdahulu

Sejauh ini penulis belum menemukan objek material penelitian yang sama dengan objek penelitian yang penulis lakukan. Namun, penulis menemukan sebuah penelitian yang mengangkat tema yang sama yaitu mengenai perilaku kecemasan. Pertama, penelitian dari Ni Kadek Dewi Widhyastuti yang berjudul “*Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Film Switch*”. Kedua, penelitian dari Pratama Virgo Trisnanto yang berjudul “*Perilaku*

*Kecemasan pada Tokoh Sato Tatsuhiko dalam Anime NHK Ni Yōkoso Karya Yūsuke Yamamoto*”.

Dalam penelitian “*Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Film Switch*”, Ni Kadek Dewi Widhyastuti membahas mengenai gambaran kecemasan yang ditampilkan tokoh Sophie dalam film *Switch* dan gambaran mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkannya. Menggunakan teori psikoanalisis Sigmund Freud mengenai kecemasan untuk mengetahui gambaran kecemasan Sophie dan teori mekanisme pertahanan diri oleh Sigmund Freud untuk melihat mekanisme pertahanan yang ditunjukkan Sophie dalam film *Switch*.

Hasil penelitian Widhyastuti yaitu tokoh Sophie mengalami tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan realistik (perasaan tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya) seperti saat Sophie mencemaskan keadaan ibunya, kecemasan neurotik (perasaan mengenai bahaya yang tidak diketahui) seperti ketika Sophie merasa cemas dan bingung saat ia ditangkap oleh polisi sedangkan ia tidak tahu kesalahan yang telah ia lakukan, dan kecemasan moral (ancaman akan kata hati sendiri yang direpresentasikan oleh rasa malu, bersalah, dan berdosa) seperti ketika Sophie melakukan hal buruk yang tidak sesuai dengan nuraninya dan merasa bersalah.

Widhyastuti juga menemukan lima jenis mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh tokoh utama, yaitu fiksasi (memilih bertahan pada situasi yang berlangsung) seperti saat Sophie hanya diam dan tidak memberontak ketika ditangkap polisi, *undoing* (menghapus pikiran dan perasaan tidak mengenakkan)

seperti ketika Sophie menenangkan seorang wanita, *displacement* (mengalihkan dorongan yang tidak dapat diterima kepada beragam objek atau manusia) seperti saat Sophie membanting *handphone*, melawan diri (*reversal* adalah menjadikan diri sendiri sebagai objek pelampiasan) seperti ketika Sophie menyalahkan dirinya, dan normadisme (melepaskan dari kenyataan dengan menghindari ancaman) seperti saat Sophie lari dari kejaran orang yang mengejarnya.

Dalam penelitian “*Perilaku Kecemasan pada Tokoh Sato Tatsuhiko dalam Anime NHK Ni Yōkoso Karya Yūsuke Yamamoto*”, Pratama Virgo Trisnanto membahas tentang bentuk perilaku kecemasan yang ditampilkan oleh Satō Tatsuhiko dan bentuk mekanisme pertahanan yang dialami oleh Satō dalam *anime NHK Ni Yōkoso*. Menggunakan teori kecemasan oleh Pedak untuk mengetahui gambaran kecemasan Satō dan teori mekanisme pertahanan diri oleh Sundari dan Ibrahim untuk melihat mekanisme pertahanan yang ditunjukkan Satō dalam film *NHK Ni Yōkoso*. Hasil penelitiannya yaitu tokoh Satō mengalami tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan rasional, kecemasan irrasional, dan kecemasan eksistensial. Trisnanto juga menemukan bahwa Satō memiliki mekanisme pertahanan yang mendominasi yaitu *displacement*. Selain itu, Satō juga menunjukkan delapan jenis mekanisme pertahanan lain, yaitu fiksasi, fantasi, proyeksi, rasionalisasi, *denial*, pembentukan reaksi, introyeksi, dan sublimasi.

Walaupun sama-sama membahas mengenai kecemasan, perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan dua penelitian di atas adalah penelitian ini lebih fokus pada gangguan kecemasan yang lebih khusus, yaitu *social anxiety disorder*. Sedangkan dua penelitian di atas membahas mengenai kecemasan yang

umum. Selain itu, teori yang digunakan untuk menganalisis kecemasan juga berbeda. Penulis menggunakan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* yang dikemukakan oleh Clark dan Wells sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Widhyastuti menggunakan teori psikoanalisis Sigmund Freud dan Trisnanto menggunakan teori kecemasan oleh Pedak. Objek material yang digunakan juga berbeda, penulis berasal dari *anime Watamote*, sedangkan penelitian oleh Widhyastuti berasal dari film *Switch*, dan penelitian oleh Trisnanto dari *anime NHK Ni Yōkoso*.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif analisis. Menurut Ratna (2004:53) metode deskriptif analisis dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang ada lalu disusul dengan menganalisis. Metode penelitian ini mendeskripsikan fakta-fakta yang terdapat dalam suatu karya sastra dan proses analisis dengan pemahaman-pemahaman berupa teori-teori sehingga terbentuk menjadi penelitian yang lebih jelas.

Ratna (2013:47) menjelaskan bahwa mengenai metode kualitatif memberikan perhatian terhadap data alamiah, data dalam hubungannya dengan konteks keberadaannya. Selain itu, data-data yang akan dianalisis berupa kata-kata dan gambar, bukan berupa angka. Penggambaran perilaku tokoh utama yang didapat dari data-data yang terkumpul akan diuraikan agar dapat mengetahui dan memahami secara lebih dalam.

Dengan menggunakan metode ini peneliti akan mendeskripsikan hal-hal yang dianalisis secara berurutan dan hasil yang didapat akan dinarasikan sehingga dapat dipahami.

### 3.2 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer penelitian ini adalah *anime* berjudul *Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* atau secara singkat lebih dikenal dengan *Watamote*, disutradarai oleh Shin Oonuma yang diproduksi oleh studio Silver Link pada 9 Juli sampai 24 September 2013. *Anime* ini memiliki 12 episode dengan durasi 24 menit per episodenya.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi buku-buku dan jurnal-jurnal ilmiah mengenai *social anxiety disorder*. Selain itu, terdapat juga sumber-sumber dari situs-situs internet. Referensi utama yang digunakan adalah buku *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research, and Interventions Relating to the Self and Shyness* yang ditulis oleh W. Ray Crozier dan Lynn E. Alden untuk menganalisis penggambaran *social anxiety disorder* yang ditampilkan oleh Tomoko Kuroki.

### 3.3 Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis menggunakan data berupa *anime*, karena itu tahap-tahap yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Menonton berulang kali *anime Watamote*.
- b. Memilih adegan yang dianggap menarik dan relevan terhadap kepribadian tokoh utama dan perilaku SAD.
- c. Adegan yang dipilih lalu di-*screenshot* dan dicatat menitnya.

- d. Data-data yang telah dikumpulkan tersebut lalu akan dianalisis dan diuraikan dalam bentuk deskriptif.

### 3.4 Analisis Data

Dari data-data yang telah dicatat dan dikumpulkan akan dianalisis dengan metode deskriptif analisis. Hal pertama yang dilakukan penulis yaitu menguraikan penokohan tokoh utama dan tokoh lain yang ada dalam *anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!*. Lalu penulis akan mencari dan memilah data-data yang sesuai dengan penggambaran perilaku SAD. Data-data yang telah dikumpulkan tersebut akan dianalisis sesuai teori yang digunakan dan akan disimpulkan.

Adapun langkah-langkah dalam dilakukan oleh penulis penelitian ini yaitu:

- a. Memilah adegan dan dialog yang mengacu pada penggambaran SAD Tomoko Kuroki untuk dideskripsikan menggunakan teori *cognitive-behavioural model of social anxiety* oleh Clark dan Wells.
- b. Menggunakan teori *anime* dan *manga* oleh Brenner untuk mendeskripsikan perilaku SAD pada Tomoko dilihat dari dialog, visual, perilaku, reaksi dan respon yang ditampilkan oleh Tomoko.
- c. Membuat laporan hasil analisis.
- d. Mengambil kesimpulan dari analisis yang telah dilakukan.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### 4.1 Pengenalan Tokoh Tomoko Kuroki

Tomoko Kuroki merupakan tokoh utama dalam *anime Watamote* yang baru saja memasuki kelas satu SMA. Tomoko adalah seorang gadis dengan tubuh yang cukup pendek dan mungil, kulit pucat, rambut hitam berantakan dengan poni yang menutupi mata kanannya, serta terdapat kantung mata karena selalu memainkan *game* dan komputer hingga larut malam. Tomoko mengisi sebagian besar waktu luangnya dengan bermain *game* dan menonton *anime* atau acara lain di televisi. Tomoko memakai seragam SMA dengan gaya yang standar, seperti memakai seragam putih lalu ditutupi oleh *blazer* yang dikancingkan dan memakai rok hingga selutut serta memakai kaos kaki hitam. Tomoko tidak mengubah gaya seragamnya seperti gadis-gadis SMA di sekitarnya. Ketika berada di rumah Tomoko sering memakai *t-shirt* dan celana pendek.

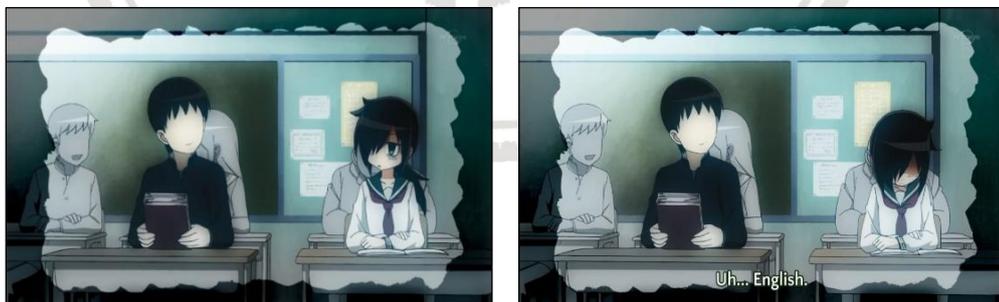


Gambar 4.1 Tomoko Kuroki

Tomoko memiliki keinginan untuk bisa populer di SMA-nya, seperti mempunyai banyak teman dan sering bergaul bersama, serta mempunyai pacar. Namun kemampuan sosial Tomoko yang rendah tidak mendukung tujuannya tersebut, apalagi jika dilihat dari penampilannya sekilas, Tomoko seperti gadis yang suram dan sulit untuk didekati. Ditambah dengan rendahnya kemampuan sosial yang Tomoko miliki menyebabkannya tidak bisa berinteraksi dan berkomunikasi secara normal dengan orang lain. Tomoko juga lebih fokus dalam hobinya sendiri dan jarang berinisiatif untuk memulai pembicaraan. Jika dihadapkan pada situasi di mana adanya interaksi dan komunikasi dengan orang lain, Tomoko hanya bisa canggung dan tidak mampu membalas dengan normal.

Tomoko selalu gugup dan canggung ketika diajak berbicara oleh orang lain. Tomoko juga tidak berani bertatap mata kepada orang yang mengajaknya berbicara dan lebih memilih mengalihkan pandangannya ke arah lain. Ketika orang lain memulai pembicaraan dengannya, Tomoko selalu menjawab dengan suara yang pelan dan kata yang terputus-putus.

**Data 1, Episode 1 (00:00:56-00:01:01)**



(1)

(2)

**Gambar 4.2 Tomoko canggung ketika teman sebangkunya bertanya**

学生 : 次の授業って何だっけ?  
 智子 : えっ. . . あの. . . 英語  
 学生 : えっ?

Gakusei : *tsugi no jugyoutte nandakke?*  
 Tomoko : *ee... Ano... Eigo*  
 Gakusei : *ee?*

Pelajar : pelajaran selanjutnya apa ya?  
 Tomoko : eh? Eee... Bahasa Inggris  
 Pelajar : Huh?

Tomoko mengingat momen ketika masih SMP hanya ada enam laki-laki yang pernah berbicara dengannya, salah satunya yaitu anak laki-laki yang duduk di sebelah bangkunya. Saat teman sebelah bangkunya berbicara dan bertanya pada Tomoko mengenai mata pelajaran yang berikutnya, Tomoko langsung terperangah dan menjawab pertanyaan laki-laki itu dengan suara yang pelan dan terbata-bata sambil mengalihkan pandangannya ke arah lain. Tomoko memilih untuk menghindari tatapan mata laki-laki tersebut.

Pada gambar 4.2 (1), ekspresi Tomoko hanya bengong karena canggung diajak berbicara oleh teman sebangkunya dan gambar 4.2 (2), Tomoko yang merasa canggung tidak berani menatap teman sebangkunya tersebut dan memilih mengalihkan pandangannya ke bawah. Berdasarkan *frame* hitam yang membingkai adegan ingatan Tomoko, momen di atas termasuk momen suram yang dialami oleh Tomoko. Anak laki-laki tersebut juga digambarkan dengan tidak memiliki wajah yang menyimbolkan bahwa Tomoko tidak menganggap penting anak laki-laki tersebut maupun momen yang terjadi.

Data 2, Episode 1 (00:06:43-00:07:07)



(1)



(2)

Gambar 4.3 Tomoko disapa oleh salah satu guru

先生	: あっ、黒木、気を付けて帰れよ
智子	: . . .
先生	: うっ
智子	: あっえっ. . .
先生	: ん。じゃなあ
...	
智子	: (へええ. . . 学校で話しかけられるのが久しぶりすぎて「さよなら」という言葉が出てこなかった)
Sensei	: a, Kuroki, kiotsukete kaere yo?
Tomoko	: .....
Sensei	: ee?
Tomoko	: aa... ee...
Sensei	: hen... janaa
...	
Tomoko	: (heeee... gakkou de hanashi kakerareru no ga hisashiburi sugite "sayonara" to iu kotoba ga dete konakatta)
Guru	: Kuroki, hati-hati di jalan ya...
Tomoko	: .....
Guru	: eh?
Tomoko	: aa... e...
Guru	: selamat jalan
...	
Tomoko	: (heeh... sudah lama sejak seseorang berbicara denganku di sekolah bahkan aku tidak bisa balas mengucapkan "selamat jalan")

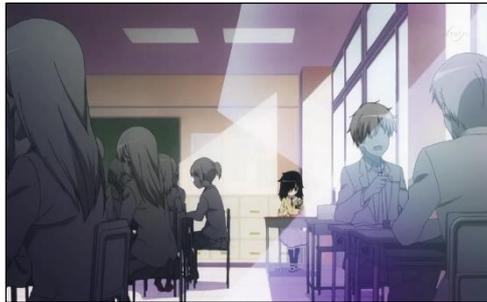
Saat pulang sekolah, Tomoko menuju ke arah gerbang dan seorang guru menyapa muridnya satu per satu. Lalu ketika guru tersebut menyapa Tomoko, Tomoko berhenti berjalan dan hanya terdiam. Lalu Tomoko dengan gerakan kaku menoleh gurunya sambil tersenyum canggung dan hendak berbicara sesuatu namun lebih memilih untuk diam dan membungkukkan badannya lalu pergi. Kemudian, ketika Tomoko sampai di rumahnya, Tomoko langsung berbaring di tempat tidurnya dan berkata dalam hati bahwa dirinya bahkan tidak bisa menjawab dengan jawaban yang biasa karena sudah lama tidak diajak berbicara oleh orang lain. Walaupun yang menyapa adalah gurunya sendiri selama dua bulan Tomoko di SMA, Tomoko tetap merasa gugup dan canggung ketika diajak berbicara oleh orang lain dan tidak bisa menjawab dengan normal.

Suasana warna jingga yang ada pada gambar 4.3 (1) menandakan bahwa adegan ini terjadi pada sore hari ketika Tomoko pulang sekolah. Saat Tomoko disapa oleh gurunya, tubuh Tomoko membeku dan suasana menjadi hening, hal ini memfokuskan reaksi Tomoko yang menjadi kaku ketika disapa. Pada gambar 4.3 (2), Tomoko menampilkan ekspresi aneh dengan senyum yang canggung dan kaku serta alis matanya turun ke bawah yang merupakan hasil dari rasa canggung yang dirasakannya.

Tomoko sering menyendiri, walaupun keinginannya menjadi populer namun Tomoko tidak memulai inisiatif terlebih dahulu, sebaliknya Tomoko memiliki kecenderungan untuk berpikiran negatif dan menyalahkan orang lain atas

situasi yang menyimpannya dan ketidakmampuannya dalam berteman. Hal tersebut dapat dilihat pada data di bawah.

**Data 3, Episode 1 (00:04:01-00:04:54)**



(1)



(2)

**Gambar 4.4 Tomoko berpikiran negatif terhadap teman sekelasnya**

- |         |   |
|---------|---|
| 智子      | : どう何だこの状況? いや、まだ慌てるような直じゃない。男も友達もこれから作ればいんだし   |
| 女 A     | : この前クラス皆でカラオケいった時の写真プリントしたよ!   |
| 智子      | : (慌てる時間じゃー)  |
| 男 A     | : うわ! 何だよこの写真   |
| 智子      | : (慌てー)   |
| 女 B     | : やだ、私これちょう無粋いなんだけど!  |
| 男 B     | : ちょっと待って、つーかこれお前ら出来てんだろう   |
| 智子      | : (悔しいくねし! あんなふうは、勝手にグループ作ってる女なんてどうせ男のことしか考えてないバカだし! あんなビッチと一緒に色男なんてどうせ屑しかいないし、あんな奴らと群れるくらいなら ぼっちでいいし!)           |
| Tomoko  | : <i>dounanda kono joukyou? Iya, mada awateru youna jiki janai. Otokomo tomodachimo korekara tsukurebaindashi</i> |
| Onna A  | : <i>kono mae kurasu minna de karaoke itta toki no shashin purinto shita yo!</i>                                  |
| Tomoko  | : <i>(awateru jikan ja---</i> )   |
| Otoko A | : <i>uwa! Nandayo kono shashin</i>  |
| Tomoko  | : <i>(awate---</i> )  |

Onna B : *yada, watashi kore chou busuinandakedo!*  
 OtokoB : *chotto matte, tsuuka kore omaera dekitendarou*  
 Tomoko : *(kuyashi kuneshi! Anna fuuni, katteni guruupu tsukutteru onna nante douse otoko no koto shika kangaetenai bakadashi! Anna bicchi to isshoni irootoko nante douse kuzu shika inaishi, anna yatsura mureru kurai nara bocchi de iishi!)*

Tomoko : apa yang sedang terjadi? Ah, masih terlalu cepat untuk panik. Sekarang pun masih bisa punya teman dan pacar  
 Cewek A : Aku sudah mencetak foto yang kita ambil waktu karaoke kemarin!  
 Tomoko : (masih terlalu cepat untuk pani---)  
 Cowok A : ugh! Apa-apaan fotonya  
 Tomoko : (masih terla---)  
 Cewek B : ah! aku kurang bagus!  
 Cowok B : tunggu sebentar, bukannya kalian jadian  
 Tomoko : **(ini bukan apa-apa! Cewek yang cuma bisa berkumpul seperti itu hanyalah orang bodoh yang di kepalanya hanya berisi cowok saja! Dan cowok yang bersama cewek jalang seperti mereka adalah sampah, lebih baik sendirian daripada bergaul sama mereka)**

Tomoko bertanya kepada dirinya sendiri mengapa setelah dua bulan sejak memasuki SMA dirinya masih belum memiliki teman dan pacar. Lalu teman sekelasnya mendeskripsikan tentang kehidupan sosial yang ingin dimiliki oleh Tomoko, Tomoko sekilas mencoba menenangkan diri namun setelah mendengar lebih lanjut, akhirnya tidak bisa mengontrol dirinya lagi. Akibatnya, Tomoko menyalurkan kemarahannya dengan cara membuat kesimpulan akan asumsi-asumsi negatif terhadap teman sekelasnya padahal hal tersebut tidaklah benar.

Tomoko yang penyendiri dapat dilihat pada gambar 4.4 (1), Tomoko duduk di posisi paling belakang yang menandakan bahwa tidak ingin menarik perhatian dari teman sekelasnya. Murid-murid lain selain Tomoko tidak memiliki warna

bermakna bahwa adegan ini memfokuskan pada monolog yang Tomoko ucapkan. Berdasarkan *scene* yang muncul pada gambar 4.4 (2), dapat dilihat bahwa ketika Tomoko mengeluarkan asumsi-asumsi negatif terhadap teman sekelasnya, terdapat aura hitam yang keluar darinya bermakna kesuraman yang dialami oleh Tomoko.

#### Data 4, Episode 1 (00:12:52-00:14:34)



(1)

(2)

**Gambar 4.5 Tomoko ingin melatih kemampuan komunikasinya**

智貴 : 俺に用があったんだろう？何だよ？  
 智子 : 私と会話して  
 智貴 : はっ？何それ？  
 智子 : お姉ちゃんね、気付いたら最近誰とも会話してないの。その所為で家族以外と会話できなくなったの  
 智貴 : 何で？  
 智子 : 分からん。レハビリのため毎日一時間あとと会話して  
 智貴 : (嫌だ)  
 よく分かねけど俺じゃなくて友達と話せば？  
 智子 : いると思いますか？  
 智貴 : 友達一人もないやつなんてさすがにいないだろう  
 智子 : さすが二年の時からサッカー部の方レギュラーしてる人言う事違いますね  
 智貴 : (何で敬語になってんだ)  
 智子 : あれですよ、サッカー部の方だって試合でワンゴール決めるたびに女子マネと一発できるんですよ  
 智貴 : どんあ部だ！  
 智子 : てゆーか、どう何の？トークに付き合ってくれんの？早く決めてくださいよ、自殺しますよ  
 智貴 : (姉じゃなく兄だったら画面殴ってるのに)

- 困みにいつまで？
- 智子 : 友達— いや、彼氏ができるまで
- 智貴 : 意味合的に無期懲役と一生じゃね？
- 智子 : いや、多分一か月あれば
- 智貴 : (意外とポジティブだな)
- 所で会話って何話したいの？
- 智子 : お姉ちゃんって可愛い？
- 智貴 : 普通
- 智子 : 普通ってどれぐらい？中の上？中の中？中の下？それとも—
- 智貴 : (こんなの毎日？嘘だろう！)
- Tomoki : *ore ni you ga attan darou? Nanda yo?*
- Tomoko : *watashi to kaiwa shite*
- Tomoki : *ha? Nani sore?*
- Tomoko : *oneechan ne, kidzuitara saikin dare to mo kaiwa shitenai no. Sono sei de kazoku igai to kaiwa dekinakunatta no*
- Tomoki : *nande?*
- Tomoko : *wakaran. Rehabiri no tame mainichi ichi jikan ato kaiwa shite*
- Tomoki : *(iya da)*
- Yoku wakaran kedo ore janakutte tomodachi to hanaseba?*
- Tomoko : *iru to omoimasuka?*
- Tomoki : *tomodachi hitori mo inai yatsu nante sasuga ni inai darou*
- Tomoko : *sasuga ninen no toki kara sakkaa bu no hou regyuraa shiteru hito iukoto chigaimasune*
- Tomoki : *(nande keigo ni natten da)*
- Tomoko : *are desu yo ne, sakkaa bu no hou datte shiai de wangooru kimeru tabi ni joshi mane ippatsu dekirun desu yo ne*
- Tomoki : *donna bu da!*
- Tomoko : *teyuuka, dou nano? Tooku ni tsukiatte kurerun no? Hayaku kimete kudai yo, jisatsu shimasu yo*
- Tomoki : *(anee janaku anii dattara gamen nagutteru no ni) Chinamini, itsu made?*
- Tomoko : *tomodachi--- iya, kareshi ga dekiru made*
- Tomoki : *imiai teki ni mukichoueki to isshou ja ne?*
- Tomoko : *iya, tabun ikka getsu areba*
- Tomoki : *(igai to pojitibu da na)*
- Tokoro de kaiwatte nani hanashitai no?*
- Tomoko : *oneechantte kawaii?*
- Tomoki : *futsuu*
- Tomoko : *futsuutte dore gurai? Chuu no jou? Chuu no chuu? Chuu no ge? Soretomo---*
- Tomoki : *(konna no mainichi? Uso darou!)*

- Tomoki : kakak ada urusan denganku kan? Apa?  
 Tomoko : bicara denganku  
 Tomoki : ha? maksudnya?  
 Tomoko : **akhir-akhir ini aku sadar aku belum pernah berbicara dengan orang lain. Akhirnya aku tidak bisa berbicara dengan orang lain selain dengan keluarga**
- Tomoki : kok bisa?  
 Tomoko : tidak tahu. Bantu aku dengan berbicara denganku setiap hari selama satu jam
- Tomoki : (amit-amit)  
 Aku tidak terlalu mengerti, kenapa tidak berbicara dengan temanmu?
- Tomoko : kau pikir ada?  
 Tomoki : tidak mungkin ada seseorang yang tidak punya teman satu orang pun
- Tomoko : seperti yang diharapkan dari orang yang menjadi pemain reguler di tahun kedua SMP, opini kita berbeda
- Tomoki : (kenapa memakai bahasa sopan)  
 Tomoko : **itu ya, jika kau mencetak goal di pertandingan, bukannya kau juga bisa mendapatkan manejer perempuan sekaligus**
- Tomoki : klub seperti apa maksudmu!  
 Tomoko : jadi bagaimana? Kau mau berbicara denganku? Cepat putuskan atau aku akan bunuh diri
- Tomoki : (kalau dia kakak laki-laki sudah pasti kupukul wajahnya)  
 Sampai kapan?
- Tomoko : sampai aku bisa dapat teman--- eh, bukan, sampai dapat pacar
- Tomoki : kedengarannya seperti kurungan seumur hidup?  
 Tomoko : bukan, aku pikir sebulan cukup  
 Tomoki : (kakak sangat optimis ternyata)  
 Jadi, mau bicara apa?
- Tomoko : apa aku manis?  
 Tomoki : biasa saja  
 Tomoko : biasa yang bagaimana? Di atas rata-rata? Rata-rata? Di bawah rata-rata? Atau mungkin---
- Tomoki : (setiap hari seperti ini? Tidak mungkin!)

Tomoko sadar bahwa kemampuan komunikasinya sangat rendah, lalu berinisiatif untuk melatih kemampuan komunikasinya dengan berbicara dengan adik laki-laknya, Tomoki Kuroki. Tomoko mengaku kepada Tomoki jika dirinya

memiliki masalah ketika berbicara dengan orang lain dan tidak memiliki teman di SMA untuk membantunya, lalu Tomoko menyuruh Tomoki untuk berbicara dengannya setiap hari selama satu jam agar kemampuan komunikasinya bisa membaik. Tomoki mencoba untuk memberi saran dan pendapatnya, namun Tomoko malah membuat asumsi-asumsi negatif mengenai klub yang diikuti adiknya tersebut. Tomoko kemudian mendesak Tomoki dan mengancam untuk bunuh diri jika Tomoki tidak mau melatihnya berbicara. Tomoki pada akhirnya mengalah dan mengikuti kemauan Tomoko.

Berdasarkan data 4 di atas, selain Tomoko berpikiran negatif terhadap sesuatu juga menjelaskan jika kemampuan sosial Tomoko, seperti kemampuan komunikasinya juga rendah, bahwa hanya bisa berbicara secara normal dengan keluarganya saja sedangkan dengan orang lain Tomoko merasa canggung. Pada gambar 4.5 (2), Tomoko menampilkan ekspresi menengadah ke atas, senyum dipaksakan, dan berlutut di hadapan Tomoki, hal ini bermakna jika Tomoko sudah putus asa karena tidak bisa berbicara secara normal dengan orang lain dan memohon Tomoki supaya adiknya tersebut mau membantunya. Hal ini diperjelas aura hitam yang dipancarkan Tomoko dan bayangan hitam yang menutupi sebagian wajahnya ketika sedang memohon yang memiliki makna kesuraman yang melanda Tomoko karena merasa putus asa bahwa tidak ada orang lain yang bisa diminta bantuan selain adiknya.

Selain itu, Tomoko juga merupakan individu dengan imajinasi yang aktif hingga cenderung delusional. Tomoko sering membayangkan secara jauh skenario

yang akan terjadi jika melakukan suatu hal, contohnya seperti membayangkan situasi di mana dirinya populer dan dikelilingi oleh teman-temannya.

**Data 5, Episode 1 (00:05:31-00:05:49)**



**Gambar 4.6 Tomoko mengkhayal dirinya adalah siswa pintar**

- 女 A :ね、そう言えば、勉強してる？  
 女 B :全然してない！  
 女 A :だよね。あたしも  
 智子 : (もう次ぐ初めての中間テストがある。そこで結果を残せばきっと…)  
 …  
 女 C :黒木さんって頭いいんだよね。  
 男 A :ここ教えて  
 智子 :えっとここはね…  
 …  
 智子 : (色々な人があたしに振り向いてくれるだろう)
- Onna A : *ne, souieba benkyoushiteru?*  
 Onna B : *zenzen shitenai!*  
 Onna A : *dayoune. Atashimo*  
 Tomoko : *(mou tsugu hajimete no chuukan tesuto ga aru. Soko de kekka wo nokoseba kitto---*)  
 …  
 Onna C : *Kurokisantte atama iin dayone*  
 Otoko A : *koko oshiete*  
 Tomoko : *etto, koko wa ne---*  
 …  
 Tomoko : *(iroirona hito ga atashi ni furimuite kuru darou)*

- Cewek A : oh iya, sudah belajar belum?  
 Cewek B : belum!  
 Cewek A : aku juga belum  
 Tomoko : (sebentar lagi ujian pertengahan semester. Jika bisa dapat nilai yang bagus---)  
 ...  
**Cewek C : Kuroki pintar ya**  
**Cowok A : ajarkan yang ini**  
**Tomoko : yang ini---**  
 ...  
 Tomoko : (orang-orang akan datang berkerumun padaku)

Ketika mendengar pembicaraan dua teman sekelas mengenai ujian yang sebentar lagi akan berlangsung, Tomoko berkhayal jika bisa mendapatkan nilai yang bagus ketika ujian, teman-temannya akan datang berkerumun padanya dan memujinya. Tomoko hanya sebatas berkhayal saja, dirinya tidak belajar ekstra atau melakukan hal-hal yang bisa mewujudkan khayalannya tersebut. Dilihat dari adegan tentang imajinasi Tomoko pada gambar 4.6, *scene* tersebut memiliki efek gemerlapan dan warna yang cerah yang menandakan bahwa *scene* tersebut bersifat tidak nyata dan hanya merupakan imajinasi akan keinginan Tomoko. Tomoko juga berimajinasi di mana wajahnya lebih menarik dibandingkan dengan wajah yang dimiliki sebenarnya dengan mata yang lebih tajam, bentuk tubuh yang lebih dewasa, dan wajah yang cantik. Selain adegan di atas, Tomoko juga sering berkhayal hal lain.

## Data 6, Episode 2 (00:04:44-00:05:02)



(1)



(2)

Gambar 4.7 Tomoko berimajinasi dirinya populer

智子 : (早弁?けど目立つく... いや、若しかしたら、アニメのヒロイン見たく腹ペコキャラで可愛いかも—)

...

女 A : ともちゃん食べる早い!

女 B : ご飯粒つけちゃって可愛い!

...

智子 : (悪くないな...)

Tomoko : (*hayaben? Kedo medatsuku... iya, moshikashitara, anime no hiroin mitaku hara peko kyara de kawaii kamo---*)

...

**Onna A** : **Tomochan, taberu hayai!**

**Onna B** : **gohan tsubu tsukechatte, kawaii!**

...

Tomoko : (*warukunai na...*)

Tomoko : (apa aku makan bekalnya sekarang? Tapi terlalu mencolok... ah, bukan. Mungkin nanti mereka berpikir aku imut seperti karakter *anime* yang selalu lapar---)

...

**Cewek A** : **Tomochan, makannya cepat sekali!**

**Cewek B** : **ada nasi di pipimu, lucunya!**

...

Tomoko : (boleh juga...)

Tomoko merasa lapar dan berpikiran untuk makan bekalnya, namun jam masih jauh menunjukkan jam makan siang. Lalu Tomoko beranggapan kalau dilihat sebagai karakter yang selalu lapar dan makan sama seperti karakter-karakter di *anime*, orang-orang akan menganggapnya imut. Tomoko kemudian berimajinasi di mana ketika sedang makan, teman-temannya memujinya dan menganggapnya imut. Adegan pada gambar 4.7 (1) dimunculkan dengan suasana yang gemerlapan dan cerah, serta warna pink yang berarti keinginan Tomoko yang bersifat feminim untuk populer dan disukai oleh orang lain. Lalu adegan beralih ke gambar 4.7 (2) yang merupakan kondisi yang nyata di mana tidak ada lagi efek-efek gemerlapan dan hanya menampilkan Tomoko yang sedang berimajinasi dengan wajah termenung, mata menengadah ke atas, dan senyum yang menandakan kepuasan.

#### **4.2 Analisis Gambaran Perilaku *Social Anxiety Disorder* pada Tomoko Kuroki**

Untuk mengetahui penggambaran SAD pada tokoh Tomoko Kuroki dalam *anime Watamote* akan dianalisis menggunakan teori *cognitive-behavioral model of social anxiety* oleh Clark dan Wells. Hal tersebut dapat dilakukan melalui adegan dan dialog yang muncul. Selain itu, akan diperhatikan juga detail suasana, warna, dan ekspresi dalam adegan.

Penggambaran SAD Tomoko Kuroki dapat dilihat berdasarkan tiga aspek yaitu, *cognitive aspect*, *behavioral aspect*, dan *physiological aspect*.

#### 4.2.1 *Cognitive aspect*

Berdasarkan teori oleh Clark dan Wells, *cognitive aspect* merupakan aspek di mana ketika penderita SAD memasuki situasi sosial, penderita mulai memunculkan pikiran-pikiran dalam kepalanya. Terdapat dua jenis proses, yaitu *activates belief and assumption* dan *processing of self as a social subject*.

##### 4.2.1.1 *Activates belief and assumption*

Proses ini merupakan sebuah proses yang muncul ketika penderita SAD memasuki situasi sosial di mana dirinya membuat asumsi-asumsi negatif, memikirkan apa yang terjadi, bagaimana cara menghadapi atau menghindari situasi tersebut. Proses ini dapat dilihat pada tokoh Tomoko Kuroki dalam *anime Watamote* sebagai berikut.

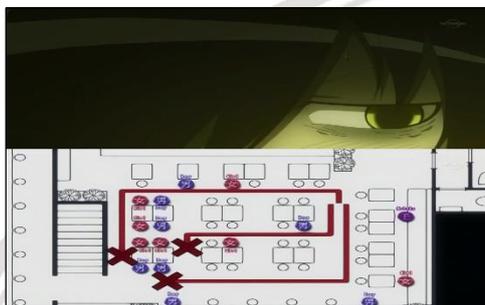
## Data 7, Episode 1 (00:19:10-00:20:01)



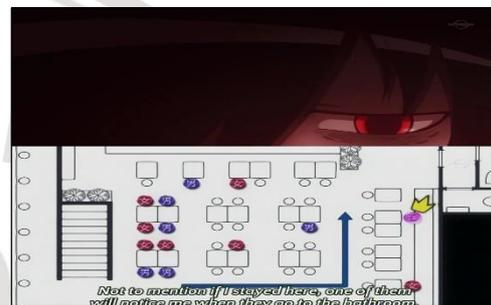
(1)



(2)



(3)



(4)

Gambar 4.8 Tomoko panik ketika teman sekelasnya datang ke restoran

- 智子 : (何だかんだ一人でも楽しいじゃないか。そりゃまあ、友達とか男子とか一緒ならもっと楽しいだろうけど、なんつーかこれからっしょ！)
- 男 A : やあ、歌った歌った
- 男 B : あれ？誰か帰った？八人だけか？
- 智子 : (ゲッ)
- 女 A : あっ！そこみんな座れるよ
- 女 B : やった、ラッキー！
- 女 A : あたしここにする
- 智子 : (あっ、あれはクラスの！カラオケの帰りか？不味い！)
- ...
- 男 B : あれってうちのクラスの？
- 女 A : あの子っていつも一人だよね？こんな所でも一人なんて？可哀想
- ...
- 智子 : (確実に話題にされる！だが、店を出るにはあの階段を降りないと。しかも、ここにいったらトイレに来た誰かに確実に発見される)

- Tomoko : *(nanda kanda hitori demo tanoshii janai ka. Sorya maa, tomodachi to ka danshi to ka issho nara motto tanoshii darou kedo, nan tsuuka kore kara ssho!)*
- Otoko A : *yaa, utatta utatta*
- Otoko B : *are? Dare ka kaetta? Hachi nin dake ka?*
- Tomoko : *(gek)*
- Onna A : *aa! soko minna suwareru yo*
- Onna B : *yatta, rakkii!*
- Onna A : *atashi koko ni suru*
- Tomoko : *(aa, are wa kurasu no! Karaoke no kaeri ka? Mazui!)*
- ...
- Otoko B : *arete uchi no kurasu no?***
- Onna A : *ano kotte itsumo hitori da yo ne? Konna tokoro demo hitori nante? kawaiou***
- ...
- Tomoko : *(kakujitsu ni wadai ni sareru! Daga, mise wo deru ni wa ano kaidan wo orinai to. Shika mo, koko ni ittara toire ni kita dare ka ni kakujitsu ni hakken sareru)*
- Tomoko : *(Datang ke sini sendirian cukup menyenangkan ternyata. Tentu saja datang bersama teman atau pacar lebih menyenangkan, tapi ini adalah permulaan!)*
- Cowok A : *waaah, aku bernyanyi sepenuh hati tadi*
- Cowok B : *eh? Beberapa orang pulang? Jadi hanya tersisa delapan orang?*
- Tomoko : *(eek)*
- Cewek A : *oh! Kita bisa duduk di sana*
- Cewek B : *yey, beruntung!*
- Cewek A : *aku duduk di sini*
- Tomoko : *(ah, mereka dari kelasku! Habis karaokean? Ini buruk!)*
- ...
- Cowok B : *bukankah ia sekelas sama kita?***
- Cewek A : *bukankah dia selalu sendirian? Di sini pun sendirian? Kasihan sekali***
- ...
- Tomoko : *(Aku akan jadi subjek pembicaraan! Tapi tangga itu merupakan jalan keluar satu-satunya. Selain itu jika aku tetap di sini, salah satu dari mereka pasti melihatku saat mereka mau ke toilet)*

Setelah kegiatan sekolah berakhir, Tomoko memutuskan untuk mencoba makan di restoran cepat saji agar bisa merasakan tempat *hangout* yang biasanya

dikunjungi oleh remaja-remaja sekitarnya. Tomoko memilih untuk makan makanannya di restoran tersebut dan duduk di lantai dua di belakang dekat dengan toilet agar tidak diperhatikan oleh orang lain. Setelah selesai makan, Tomoko berpikir bahwa datang ke restoran tersebut sendirian saja tidak memiliki kesan yang buruk dan cukup menyenangkan. Namun, tiba-tiba teman sekelas Tomoko datang dan Tomoko mulai panik dan mulai cemas. Tomoko membuat asumsi dan membayangkan jika teman-teman sekelasnya tersebut melihatnya makan sendirian, dirinya akan dibicarakan dan diberi pendapat yang negatif oleh teman sekelasnya tersebut.

Pada awalnya, Tomoko bersikap santai dan tenang, lalu muncul sebuah situasi sosial yang memicu kondisi SAD Tomoko yaitu kedatangan teman-teman sekelasnya yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dan takut yang dirasakan Tomoko. Setelah adanya situasi pemicu, munculah proses *activates belief and assumption* dalam pikiran Tomoko yang mana dirinya memikirkan asumsi-asumsi negatif jika teman-temannya melihat dirinya duduk sendirian kemudian akan membicarakan hal-hal negatif tentangnya seperti menyebutnya sebagai penyendiri dan tidak punya teman. Akhirnya muncul ketakutan Tomoko yaitu tidak ingin menjadi bahan pembicaraan dan disebut sebagai penyendiri dan tidak memiliki teman. Lalu, pikiran Tomoko selanjutnya mulai memikirkan asumsi-asumsi negatif mengenai skenario yang akan terjadi dengan detail jika terus berada di situasi tersebut. Tomoko berpikir jika mencoba untuk keluar dari restoran ataupun jika tetap berada di posisinya, teman-temannya pasti akan melihatnya dan membuat ketakutannya menjadi nyata. Adapun asumsi-asumsi negatif yang Tomoko pikirkan

muncul karena Tomoko sangat memerhatikan persepsi orang lain terhadapnya sehingga tidak ingin dinilai secara negatif oleh orang lain yang mana juga merupakan salah satu ciri individu SAD yakni pentingnya persepsi orang lain terhadap dirinya. Walaupun pada kenyataan teman-temannya tidak akan membicarakan Tomoko, namun rasa cemas dan takut yang dirasakan oleh Tomoko menguasai dirinya dan membuat dirinya membayangkan asumsi akan skenario-skenario yang akan terjadi.

Dapat dilihat pada gambar 4.8 (1), ketika teman-teman sekelas Tomoko datang, di sekitar Tomoko memiliki suasana aura hitam yang bermakna kesuraman dan rasa takut yang dirasakan oleh Tomoko, serta suasana adegan menjadi tegang. Warna hitam juga menjadi latar belakang pada adegan di gambar 4.8 (2) saat Tomoko membayangkan ketakutan akan asumsinya bahwa teman-temannya akan membicarakannya, ekspresi ketakutan Tomoko digambarkan dengan alis berkerut, mulut berkatup kencang, mata mencolok, dan tidak memiliki pupil yang berarti dirinya sedang panik dan *shock*.

Kemudian pada gambar 4.8 (3), Tomoko memikirkan bahwa dirinya harus langsung keluar dari tempat itu sebelum dilihat dan dibicarakan oleh teman-teman sekelasnya. Tomoko memikirkan rute-rute keluar, namun pada semua rute Tomoko terpaksa harus melewati teman-temannya yang berakibat teman-teman Tomoko tersebut bisa melihat Tomoko. Hal ini digambarkan dengan mata Tomoko yang menoleh ke arah kiri yang bermakna sedang berpikir. Suasana ketika Tomoko memikirkan rute keluarnya didominasi oleh warna kuning yang bermakna keadaan yang tidak stabil dan spontanitas yang dialami oleh Tomoko dan juga sifat pengecut

yang dimiliki oleh Tomoko karena lebih memilih lari daripada berhadapan dengan situasi yang ia hadapi.

Lalu pada gambar 4.8 (4), Tomoko juga membuat asumsi bahwa jika dirinya terus bertahan dan duduk di posisinya tersebut, Tomoko pasti akan dilihat oleh salah satu temannya jika mereka ingin ke toilet yang mana ketakutan Tomoko mungkin menjadi nyata. Mata Tomoko digambarkan semakin menyipit ke arah kiri yang bermakna dirinya semakin panik dan takut. Warna merah mendominasi suasana yang muncul ketika Tomoko memikirkan asumsinya tersebut, hal tersebut berarti sebuah peringatan akan sesuatu yang mengancam akan muncul.

**Data 8, Episode 2 (00:00:37-00:01:16)**



(1)

(2)

**Gambar 4.9 Tomoko memikirkan pertemuannya yang akan terjadi dengan Yuu**

智子 : もーもしもし  
 優 : あっ！モコっち。久しぶり  
 智子 : 優ちゃん？あーあっ久しぶり。どーどうしたの？  
 優 : うう、ちょっと。あのさ、土曜日暇？  
 智子 : うん  
 (優ちゃん。地味でオタクで成績は中の下の。中学時代の友達。会うのは卒業式以来か。と言う事は当然「高校生活はどう？」的な質問は)

Tomoko : *mo-moshi moshi*  
 Yuu : *aa! Mokocchi! Hisashiburi*  
 Tomoko : *Yuuchan? A-aa hisashiburi. Do-doushita no?*  
 Yuu : *uu, chotto. Ano sa, douyoubi hima?*  
 Tomoko : *un*  
 (*Yuuchan. Jimi de otaku de seiseki wa chuu no ge no. Chuugaku jidai no tomodachi. Au no wa sotsugyou shiki irai ka. To iu koto wa touzen “Koukou Seikatsu wa Dou?” teki na shitsumon wa*)

Tomoko : *ha-halo*  
 Yuu : *ah! Sudah lama ya, Mokocchi!*  
 Tomoko : *Yuuchan? Su-sudah lama juga. A-ada apa?*  
 Yuu : *hmm, hari Sabtu ini tidak ada acara apa-apa?*  
 Tomoko : *iya*  
 (*Yuuchan adalah teman waktu SMP yang biasa-biasa saja, seorang otaku, dan nilainya di bawah rata-rata. Terakhir kali bertemu saat upacara kelulusan. **Berarti dia pasti akan bertanya mengenai “Kehidupan SMA”***)

Tomoko ditelepon oleh Yuu, teman Tomoko satu-satunya ketika SMP yang sudah lama tidak bertemu sejak mereka lulus dari SMP. Yuu dan Tomoko membuat janji untuk bertemu lagi pada hari Sabtu. Bertemu kembali dengan Yuu merupakan sebuah situasi pemicu munculnya kecemasan dan ketakutan SAD pada Tomoko. Lalu, proses *activates belief and assumption* muncul pada Tomoko setelah adanya situasi pemicu yaitu Tomoko berasumsi bahwa Yuu pasti akan bertanya tentang kehidupan di SMA-nya. Tomoko mengingat bahwa kehidupan SMA yang telah dijalannya tidak berjalan dengan baik karena tidak memiliki teman, tidak pernah melakukan hal-hal yang biasanya murid SMA lakukan, dan hanya mengingat hal-hal memalukan saja. Lalu, Tomoko merasa takut karena tidak memiliki kehidupan SMA yang dapat dibicarakan dan dibanggakan kepada Yuu mengenai kehidupan SMA-nya serta takut dipandang rendah oleh Yuu.

Tomoko menilai standar situasi yang hendak dihadapainya terlalu tinggi dan sangat memerhatikan anggapan Yuu sehingga tidak ingin dipandang rendah dan negatif. Hal yang wajar jika awal-awal masuk SMA berjalan dengan normal tanpa kejadian menarik, namun dikarenakan standar Tomoko dipengaruhi oleh idealismenya untuk menjadi populer cukup tinggi sehingga standar situasi yang Tomoko miliki juga ikut tinggi walaupun kemampuan sosialnya tidak mencukupi standarnya tersebut. Dalam hal ini, anggapan Tomoko mengenai standar kehidupan SMA haruslah yang menakjubkan seperti kehidupan SMA yang diinginkannya sehingga jika tidak mencapai standar tersebut Tomoko merasa cemas dan takut dinilai secara negatif oleh Yuu. Selain itu, Tomoko sangat peduli dengan anggapan Yuu terhadapnya sehingga segala sesuatu harus berjalan sempurna agar tidak dipandang rendah oleh Yuu.

Tomoko berekspresi muram ketika dirinya berasumsi jika Yuu pasti akan bertanya tentang kehidupan SMA-nya, alis matanya berkerut dan mulutnya mencibir yang bermakna bahwa Tomoko tidak menyukai kemungkinan bahwa Yuu akan menanyakan pertanyaannya tersebut seperti yang terlihat pada gambar 4.9 (1). Kemudian adegan beralih saat Tomoko mengingat momen-momen sejak masuk SMA bahwa dirinya hanya sendirian dan tidak punya teman seperti dalam gambar 4.9 (2). Ekspresinya berubah menjadi horor, matanya mencolok, gestur tubuhnya menjadi lebih tegang, dan mulutnya menganga. Tomoko sadar bahwa dirinya tidak memiliki momen kehidupan SMA yang dapat dibicarakan dan dibanggakan kepada Yuu.

## Data 9, Episode 2 (00:06:01-00:06:30)



(1)



(2)

Gambar 4.10 Tomoko panik saat memikirkan kunjungan sekolah

- 女 A : いいな二年生中学校旅行で  
 女 B : 来年行けるじゃん  
 女 A : まあね  
 智子 : (中学校旅行か. . . それぐらいのイベントがあれば、  
 優ちゃんと話せた困らな—)  
 (私服。写真。班分け。三泊以上。部屋割り。バス、新  
 幹線、飛行機。座席議、自由行動、バーベキュー、深  
 まる男女、夜皆でコイバナ、ハイテンション、お風呂、  
 部屋に来る男子、仲良くペア—)  
 (落ち着け。一年先の話じゃないか. . . )
- Onna A : *iina ninensei chuu gakkou ryokou de*  
 Onna B : *rainen ikeru jan*  
 Onna A : *maa ne*  
 Tomoko : (*chuu gakkou ryokou ka... sore gurai no ibento ga areba,*  
*Yuuchan to hanaseta komarana---*)  
 (*Shifuku. Shashin. Hanwake. Sanppaku ijou. Heyawari.*  
*Basu, shinkansen, hikouki. Zasekigi, jiyuu koudou,*  
*baabekyuu, fukamaru danjo, yoru minna de koibana,*  
*haitenshon, ofuro, heya ni kuru danshi, nakayoku pea---*)  
 (*ochitsuke. Ichinen saki no hanashi janai ka...*)
- Cewek A : enak ya kelas dua sedang ada kunjungan sekolah  
 Cewek B : tahun depan giliran kita kan  
 Cewek A : Yah, iya  
 Tomoko : (kunjungan sekolah ya... jika memang ada kegiatan seperti  
 itu, aku bisa menceritakan Yuu tenta-----)  
 (Pakai pakaian kasual. Memotret foto. Dibagi menjadi  
 kelompok. Menginap paling lama tiga malam. Berbagi  
 kamar. Naik bis, kereta, pesawat. Pembagian tempat

**duduk, aktivitas yang bebas, *barbecue*, laki-laki dan perempuan berbaur, cerita tentang cinta di malam hari, kegembiraan, mandi, laki-laki masuk ke kamar, berpasangan dan bersena---**  
(tenanglah. Masih setahun lagi...)

Ketika Tomoko menyelesaikan pelajaran periode kedua yakni bahasa Inggris dan hendak memasuki pelajaran periode ketiga, kesenian, Tomoko dan teman-teman sekelasnya pergi ke ruang seni melewati ruangan kelas dua yang memiliki kondisi kosong karena murid kelas dua sedang ada kunjungan sekolah. Dua teman Tomoko berbicara mengenai kunjungan sekolah. Tomoko yang mendengar hal tersebut juga ikut memikirkannya, kemudian Tomoko menghentikan jalannya dan mulai panik dan cemas ketika dirinya memikirkan skenario-skenario yang terjadi jika ikut kunjungan sekolah.

Pada adegan tersebut, situasi pemicu kecemasan dan ketakutan SAD Tomoko adalah rencana tentang kunjungan sekolah. Setelah adanya situasi pemicu kemudian muncul tahap *activates belief and assumption* dalam pikiran Tomoko yaitu Tomoko memikirkan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan ketika kunjungan sekolah. Tomoko merasa cemas dan takut karena kegiatan-kegiatan yang terjadi ketika kunjungan sekolah mengharuskannya berinteraksi dengan orang lain dan aktif secara sosial yang mana Tomoko sendiri memiliki masalah dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Tomoko lalu semakin membuat asumsi-asumsi mengenai kegiatan-kegiatan yang mungkin terjadi yang kemudian juga membuat rasa cemas dan takutnya semakin besar. Reaksi kecemasan dan

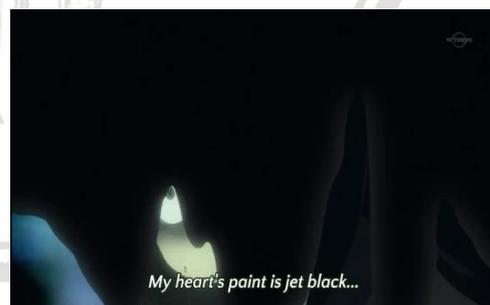
ketakutan Tomoko terlalu besar akan hal yang bahkan masih lama terjadi dan tidak secara pasti semua kegiatan yang Tomoko asumsikan tadi akan dilaksanakan

Tomoko *shock* dan takut yaitu menampilkan ekspresi dengan mata mencolok dan mulutnya menganga serta tubuhnya membeku pada gambar 4.10 (1). Hal ini terjadi ketika Tomoko mulai berasumsi mengenai kegiatan yang akan sekolahnya lakukan ketika mengadakan kunjungan dan sadar jika dirinya harus berinteraksi dengan orang lain. Warna biru digunakan dalam adegan ini yang menandakan rasa depresi Tomoko karena harus berinteraksi secara aktif dengan teman-temannya. Adegan selanjutnya pada gambar 4.10 (2), tubuh Tomoko masih membeku dan masih dengan ekspresi *shock* karena masih berpikir jenis-jenis kegiatan yang akan terjadi yang mengharuskannya bergaul bersama orang lain. Suasana yang terasa dalam adegan ini berat dan tegang seperti yang dirasakan oleh Tomoko.

**Data 10, Episode 2 (00:06:32-00:06:30)**



(1)



(2)

**Gambar 4.11 Tomoko merasa cemas dan takut tidak mendapat pasangan di pelajaran kesenian**

女 A : 今日の美術って何するのかな？

女 B : ペアと似顔絵だって  
 智子 : (ペア... グループ意識。次々どこまでもペア。教室でウロウロ言えない一言。一人だけ余る! 「どうした? 早く組めされ、誰かにもらえ!」所々に視線、上げられない顔、床に遣れしみて汚れ、心の絵具は真っ黒)

Onna A : *kyou no bijutsutte nani suru ka na?*  
 Onna B : *pea to nigaoe datte*  
 Tomoko : (*pea... guruupu ishiki. Tsugi tsugi doko made mo pea. Kyoushitsu de uouro ienai hitokoto. Hitori dake amaru! "Doushita? Hayaku kumesare, dare ka ni morae!". Sho sho ni shisen, agerarenai kao, yuka ni nokore shimi de yogore, kokoro no enogu wa makkuro*)

Onna A : ngomong-ngomong, hari ini kesenian ada kegiatan apa?  
 Onna B : menggambar potret berpasangan katanya  
 Tomoko : (**berpasangan... mentalitas kelompok. Orang-orang mulai berpasangan. Aku cuma bisa diam dan tidak berbuat apa-apa. Tinggal aku yang tersisa! "Kenapa? Cepat berpasangan dengan seseorang!". Aku bisa merasakan semua pandangan mereka, aku cuma bisa menundukkan kepala, ada noda cat di lantai, hatiku dicat hitam pekat**)

Saat Tomoko dan teman-teman sekelasnya hendak pergi ke ruang seni untuk pelajaran kesenian. Tomoko mendengar aktivitas yang akan mereka lakukan yaitu berpasangan dan menggambar masing-masing potret. Tomoko yang masih tidak memiliki teman satu pun di SMA-nya mulai merasa cemas tidak bisa mendapat pasangan.

Situasi pemicu SAD yang muncul pada adegan ini adalah tugas menggambar potret secara berpasangan. Setelah muncul situasi pemicu ketakutan dan kecemasan Tomoko kemudian timbul proses *activates belief and assumption* dalam pikiran Tomoko yaitu Tomoko berpikir bahwa dirinya tidak akan mendapat

pasangan pada pelajaran kesenian karena masih belum memiliki teman, selain itu teman-teman sekelasnya akan mendapat pasangan dan dirinya hanya bisa diam tanpa bisa berbuat dan berbicara apa-apa. Asumsi ini muncul karena Tomoko memiliki kepercayaan jika tindakannya yang tidak bisa mendapat pasangan akan menimbulkan konsekuensi lain yang bisa menambah rasa cemas dan takut yang dirasakannya seperti berasumsi jika dirinya akan ditegur oleh gurunya karena belum mendapat pasangan dan teman-temannya yang lain akan memfokuskan pandangan mereka pada Tomoko sehingga dirinya hanya bisa menundukkan kepalanya saja. Tomoko merasa takut jika saat dimarahi oleh gurunya Tomoko akan menarik perhatian dan dilihat oleh teman-teman sekelasnya. Dalam adegan tersebut, Tomoko sudah merasa cemas dan takut lalu mulai berasumsi bahkan sebelum memasuki ruang seni. Tomoko terlebih dahulu membuat asumsi-asumsi yang belum tentu akan terjadi. Tomoko takut menjadi pusat perhatian ketika dirinya ditegur oleh gurunya dan dianggap tidak punya teman.

Adegan pada gambar 4.11 (1) memiliki suasana yang kelam dan suram menggambarkan hal yang dirasakan oleh Tomoko dan memiliki latar belakang berwarna ungu tua melambangkan rasa suram, frustrasi, dan kesendirian yang dialami oleh Tomoko karena takut tidak mendapat pasangan. Tubuh Tomoko juga tegang, matanya mencolok ketakutan, dan terdapat titik keringat di wajahnya saat Tomoko memikirkan kemungkinan yang akan terjadi jika tetap masuk ke ruang seni. Kemudian pada gambar 4.11 (2), Tomoko ditutupi oleh cat hitam yang bermakna bahwa hatinya hanya akan merasakan kegelapan dan kesuraman jika ketakutannya menjadi nyata.

Berdasarkan data-data di atas, Tomoko memikirkan berbagai asumsi-asumsi negatif ketika muncul situasi-situasi pemicu rasa takut dan cemas yang dirinya rasakan. Adapun terdapat empat asumsi-asumsi negatif yang muncul yaitu, Tomoko memikirkan jika teman-teman sekelasnya akan menyebutnya sebagai penyendiri dan tidak punya teman, Tomoko berasumsi bahwa Yuu pasti akan bertanya tentang kehidupan di SMA-nya, Tomoko memikirkan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan ketika kunjungan sekolah, dan Tomoko berpikir bahwa tidak akan mendapat pasangan pada pelajaran kesenian serta berasumsi jika dirinya akan ditegur gurunya karena belum mendapat pasangan.

#### **4.2.1.2 *Processing of self as a social subject***

Penderita SAD saat berada di situasi sosial akan mengalihkan perhatian pada dirinya sendiri dan berakibat berkurangnya rasa percaya diri yang dimiliki. Penderita akan mulai memfokuskan perhatian pada dirinya sendiri dengan memonitor dan menduga bagaimana tampilannya di hadapan orang lain dan apa yang orang lain pikirkan terhadapnya, dan merasakan kesan dan pendapat negatif yang diterima dari orang lain. Pertama, individu menyamakan rasa cemas dengan terlihat cemas, maksudnya ketika merasa cemas individu juga berpikir bahwa orang lain mengetahui jika dirinya cemas. Kedua, muncul bayangan secara spontan di mana individu melihat dirinya dari perspektif orang lain. Tomoko terkadang memfokuskan perhatiannya pada dirinya sendiri dan merasa kurang percaya diri, hal tersebut dapat dilihat dari data-data berikut.

Data 11, Episode 7 (00:08:01-00:10:17)



Gambar 4.12 Tomoko membayangkan melakukan siaran langsung di internet

智子 : (これで生放送デビューしてニートとオタク相手に警戒なトーク噛ませば、「謎の美少女ニコ生ルーキー」としてそこそこ充実した夏休みが. . . )  
うっ！ほーほらマスク！そうマスクとかね. . . そもそもネットに顔出しなんて、怖くてできないし (よし、これで準備OKだ。後はいよいよ. . . 待ってよ、そもそも何を話したらいいんだ?)

...

あっ、えっと、こ-こんにちわ。えっ？き-緊張なんて— えっ？何か？何かね？何か. . . そ-それ聞ちゃう？えっと、今日も素麺、昨日も素麺、一昨日も素麺でまじエンドレス素麺！なんちゃって. . . えっあっえっと、あの. . .

Tomoko : (kore de namahousou debyuu shite neeto to otaku aite ni kekai na tooku kamaseba, "Nazo no Bishoujo Niko Nama Ruukii" toshite soko soko juujitsu shita natsu yasumi ga... )  
Uuk! Ho-hora masuku! Sou masuku to ka ne... somo somo netto ni kao dashi nante, kowaku dekinaishi  
(yoshi, kore de junbi OK da. Ato wa iyo iyo... matte yo, somo somo nani wo hanashitara iin da?)

...

Aak, etto, ko-konnichi wa. Ee? Ki-kinchou nante--- ee? Nani ka? Nani ka ne? Nani ka... so-sore kichau? Etto, kyomo soumen, kinou mo soumen, ototoi mo soumen de maji endoresu soumen! Nanchatte... ee, aa, etto, ano...



Tomoko : (kalau aku menggunakan ini untuk mulai debut siaran langsung dan membicarakan hal ringan kepada NEET<sup>1</sup> dan *otaku*, aku akan menjadi “ Pendetang Baru Live Nico yang Misterius” dan bisa memenuhi liburan musim panasku... )

Eeh! Butuh masker! Benar, masker atau apapun... Lagipula aku tidak akan pernah menampilkan wajah di internet, aku akan ketakutan

(ok, sudah siap. Hanya tinggal... sebentar, apa yang harus aku bicarakan?)

...

**Uh, halo. Eh? A-aku tidak gugup--- huh? Sesuatu? Apa ya? Apa ya... ka-kau bertanya itu? Um, aku makan *soumen*<sup>2</sup> hari ini, kemarin juga *soumen*, kemarin lagi juga *soumen*, *soumen* terus tanpa berhenti! Cuma bercanda haha... oh, uh, um, err...**

Tomoko melihat salah satu artis internet yang melakukan siaran langsung di sebuah situs internet dan memiliki banyak penonton dan penggemar serta berisi komentar-komentar yang baik. Tomoko kemudian membeli kamera yang disambungkan ke komputernya dengan tujuan untuk melakukan siaran langsung juga. Tomoko berimajinasi jika dirinya akan punya banyak penggemar di kalangan *otaku* dan NEET lalu dikenal sebagai pendatang baru yang menarik. Setelah kameranya terpasang, Tomoko menghidupkan kameranya. Sebelum memulai siaran langsung, Tomoko berpikir apa yang akan dibicarakannya di depan kamera tersebut. Tomoko mulai membayangkan skenario ketika melakukan siaran langsung. Dalam bayangannya tersebut, Tomoko melihat dirinya memulai

<sup>1</sup> NEET (Not in Education, Employment or Training) adalah istilah pengangguran bagi orang-orang muda yang tidak dalam jenjang pendidikan, sedang bekerja, ataupun sedang dalam latihan untuk bekerja

(<https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/unemployment/bulletins/youngpeoplenotineducationemploymentortrainingneet/february2016>)

<sup>2</sup> *Soumen* adalah mie khas Jepang yang berwarna putih dan tipis terbuat dari tepung gandum (<http://japanology.org/2016/07/5-types-of-noodles-udon-ramen-soba-yakisoba-and-somen/>)

siarannya dengan canggung, berkata secara terbata-bata, dan mencoba untuk terdengar lucu namun berakhir *garing*, karena panik Tomoko lebih banyak diam dan berguman tidak jelas serta mulai kewalahan ketika melihat komentar-komentar yang muncul yang bersifat negatif dan menekannya untuk berbicara. Setelah membayangkan hal tersebut, Tomoko lalu mengurungkan niatnya untuk siaran langsung.

Dalam adegan ini, situasi pemicu rasa cemas dan takut SAD Tomoko yaitu saat hendak siaran langsung di internet dan berhadapan dengan publik internet. Kemudian timbul proses *processing of self as a social subject* dalam pikiran Tomoko yaitu mengalihkan perhatiannya kepada dirinya sendiri seperti membayangkan apa yang akan terjadi jika melakukan siaran langsung dan melihat dirinya dari prespektif penonton, Tomoko melihat dirinya muncul pada layar komputer dengan canggung, terbata-bata, berguman tidak jelas, serta bingung untuk membicarakan apa dan menjawab komentar yang muncul. Tomoko juga membayangkan dirinya menjadi panik ketika banyak komentar-komentar yang mendesaknya untuk segera bicara dan menertawai dirinya. Hal-hal yang terjadi tersebut, hanyalah bayangan yang muncul dalam pikiran Tomoko yang mungkin tidak akan terjadi. Setelah membayangkan apa yang akan terjadi dengan dirinya jika Tomoko tetap melakukan siaran langsung, Tomoko kemudian merasa tidak percaya diri dan takut jika bayangannya tersebut menjadi kenyataan.

Dalam bayangan Tomoko saat melihat dirinya siaran langsung pada gambar 4.12 (1), Tomoko menampilkan ekspresi panik dengan mengacak-acak rambutnya dan menundukkan kepalanya ke bawah ketika mulai mendapat banyak komentar

muncul berupa tulisan-tulisan yang muncul pada layar komputernya yang mendesaknya untuk segera berbicara. Pada gambar 4.12 (2), tulisan-tulisan yang muncul di layar komputernya semakin banyak yang berarti Tomoko semakin banyak mendapat respon komentar yang mana sebagian besar mendesaknya agar segera berbicara ataupun menertawakan dirinya. Tomoko semakin kewalahan dan panik dengan komentar-komentar yang datang, dia bereaksi dengan menjauhkan dirinya dari komputer, mengacak-acak rambutnya lebih cepat, dan menghentakkan kedua kakinya ke lantai.

**Data 12, Episode 7 (00:16:03-00:16:30)**



(1)

(2)

**Gambar 4.13 Tomoko ikut acara *meet and greet* artis pengisi suara**

係員 : 次の方どうぞ  
 智子 : えっ！はい  
 声優 : 暑い中、ありがとうございます。あの握手は？  
 智子 : あっはい(しまった！手汗が！)  
 (さすがプロ、嫌な顔するしないなんて...)

Kakariin : *tsugi no kata douzo*  
 Tomoko : *ee! Hai*  
 Seiyuu : *atsui naka, arigatou gozaimasu. Ano akushu wa*  
 Tomoko : *aa, hai (shimatta! Te ase ga!)*  
 (*sasuga puro, iya na kao suru shinai nante...*)

Petugas : orang berikutnya, silahkan  
 Tomoko : eh! Iya

- Pengisi suara : terima kasih telah datang di hari yang panas ini. Mau berjabat tangan?
- Tomoko : ah, iya (**sial! Tanganku keringatan!**)  
(dia begitu profesional, tidak kelihatan terganggu sama sekali)

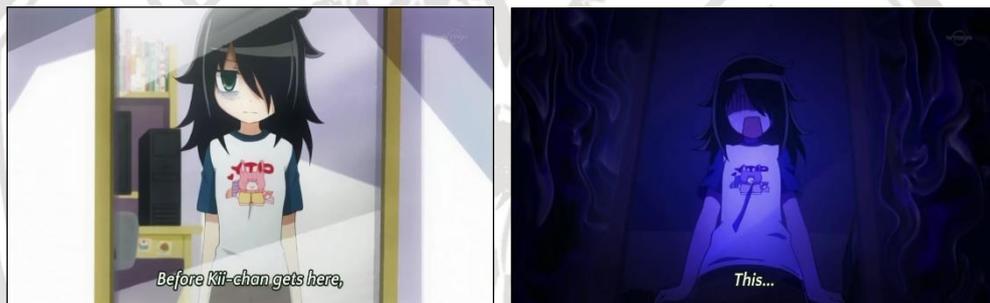
Tomoko memenangkan tiket acara untuk bertemu dengan seorang artis pengisi suara. Ketika gilirannya untuk bertemu dan mengulurkan tangan untuk berjabat tangan dengan artis tersebut, Tomoko panik ketika sadar pada tangannya yang berkeringat banyak. Tomoko hanya bisa terpaku dan artis tersebut kemudian menjabat tangan Tomoko sambil tersenyum. Tomoko memuji profesionalitas artis tersebut karena tidak terganggu dengan keringat di tangan Tomoko.

Saat berhadapan langsung dengan artis tersebut dan hendak berjabat tangan, hal ini merupakan situasi yang memicu kecemasan dan ketakutan Tomoko. Lalu proses *processing of self as a social subject* pada individu SAD yang muncul dalam adegan ini yaitu Tomoko memfokuskan perhatian pada dirinya lalu menyadari bahwa tangannya berkeringat. Adanya perilaku yang memfokuskan perhatian terhadap diri sendiri ini mengakibatkan timbulnya cemas dan takut yang dirasakan oleh Tomoko. Walaupun Tomoko belum berjabat tangan, tapi dirinya sudah merasa cemas terlebih dahulu sehingga hanya bisa terpaku setelah sadar tangannya berkeringat. Tomoko merasa takut jika artis tersebut sadar bahwa tangan Tomoko berkeringat dan artis tersebut menjadi jijik terhadap dirinya sehingga Tomoko tidak disukai dan dipandang negatif oleh artis tersebut.

Ketika giliran Tomoko tiba untuk berjabat tangan dengan artis tersebut, gestur tubuh Tomoko kaku dan tersenyum dengan canggung, hal ini dapat dilihat

pada gambar 4.13 (1). Dari adegan pada gambar 4.13 (2), digunakan warna merah dan hitam yang bercorak abstrak sebagai latar belakang ketika Tomoko panik dan sadar ketika tangannya berkeringat, hal tersebut memiliki makna pikiran Tomoko sedang kacau dan ketakutan Tomoko terhadap situasi berbahaya yang mengancamnya yang mana Tomoko takut jika artis pengisi suara tersebut menyadari jika tangan Tomoko keringat. Tubuh Tomoko membeku ketika sadar bahwa tangannya berkeringat, matanya mencolok, dan mulutnya menganga lebar, hal ini mengindikasikan Tomoko mengalami *shock* dan panik.

**Data 13, Episode 8 (00:01:10-00:01:40)**



(1)

(2)

**Gambar 4.14 Tomoko memperhatikan penampilan dirinya**

智子 : (くたくたダサイ服、家に籠ってるのがバレバレの膚青さ。漂う処女臭。これは恋犬のような目でしててくれたきいちゃんだったら騙せたわ、中学生になっただきいちゃんだと...)

Tomoko : (*kuta kuta dasai fuku, ie ni komotteru no ga bare bare no hada ao sa. Tadayou shojoshuu. Kore wa koi inu no you na me de shita kureta Kiichan dattara damaseta wa, chuugakusei ni natta Kiichan da to...*)

Tomoko : (baju lusuh dan kumuh, kulit pucat yang sudah kelihatan cuma diam di rumah. Atmosfir yang menunjukkan masih perawan. Aku mungkin bisa membohongi Kiichan saat dia

masih mengagumiku seperti anak anjing, namun sekarang dia sudah SMP... )

Pada liburan musim panas, Ibu Tomoko memberitahu Tomoko jika adik sepupunya, Kiichan, dan bibinya akan datang mengunjungi rumahnya. Satu tahun sebelumnya ketika Tomoko masih kelas tiga SMP, Tomoko ingin mengesankan Kiichan, berbohong kepada Kiichan yang saat itu masih kelas enam SD, jika Tomoko sudah memiliki pacar dan sangat akrab padahal kenyataannya ia sama sekali tidak punya pacar. Tomoko yang mendengar jika Kiichan akan mengunjungi rumahnya lagi merasa cemas karena takut kebohongannya terbongkar, apalagi Kiichan yang sekarang sudah kelas satu SMP dan tidak mudah tertipu seperti saat Kiichan masih SD. Setelah diberitahu oleh ibunya, Tomoko segera pergi ke kamarnya dan memperhatikan penampilannya di depan cermin. Tomoko menganggap jika penampilannya seperti seorang yang jarang bergaul, lalu berpikir jika Kiichan tidak akan mempercayainya lagi setelah melihat penampilannya.

Kedatangan adik sepupunya merupakan situasi pemicu rasa takut dan cemas SAD Tomoko. Kedatangan adik sepupunya mengakibatkan munculnya kemungkinan situasi di mana kebohongan Tomoko akan terbongkar yakni Kiichan mengetahui kenyataan yang sebenarnya bahwa Tomoko tidak memiliki pacar. Rentetan situasi yang akan terjadi setelah adanya situasi yang memicu SAD Tomoko membuat dirinya merasa cemas dan takut sehingga Tomoko lalu mengalihkan perhatiannya kepada dirinya sendiri. Proses *processing of self as a social subject* yang muncul dalam adegan ini yaitu Tomoko mengalihkan perhatian pada dirinya sendiri dengan memperhatikan penampilannya di depan cermin.

Tomoko memfokuskan pada dirinya dan menilai jika bajunya lusuh dan kumuh tidak seperti pakaian bermodel yang seharusnya dipakai anak SMA. Tomoko juga berpikir jika kulitnya pucat dan kelihatan jika dirinya hanya berdiam diri di dalam rumah dan bukan pergi bergaul. Selain itu, perilaku Tomoko yang memfokuskan perhatiannya kepada penampilannya membuat Tomoko merasa tidak percaya diri dan pesimis. Tomoko kembali merasa takut karena Kiichan akan memiliki penilaian negatif terhadapnya seperti akan menilainya seperti seorang gadis yang penyendiri dan kurang pergaulan setelah melihat penampilannya serta takut kehilangan rasa hormat dari Kiichan.

Rasa cemas dan takut yang Tomoko rasakan diperjelas oleh ekspresinya pada gambar 4.14 (1) di atas, saat Tomoko bercermin, rambutnya berantakan, memiliki kantung mata sehingga terlihat kurang menarik, kulitnya pucat karena lebih sering berada dalam rumah, dan pakaian yang digunakan bukan termasuk pakaian yang *stylish*. Ketika menyadari penampilannya yang tidak menunjukkan bahwa dirinya adalah seorang anak SMA yang gaul, Tomoko mengeluarkan ekspresi panik dan kaget, mulutnya menganga dengan lebar dan matanya dilukiskan dengan garis-garis yang bermakna jika Tomoko tidak bisa berkata apa-apa dan hanya berpikiran kosong. Selain itu, warna biru dan hitam digunakan sebagai latar belakang pada gambar 4.14 (2) yang menunjukkan suasana rasa sedih, takut, dan suram yang Tomoko rasakan karena takut kebohongannya terbongkar dan kehilangan rasa hormat dari adik sepupunya.

Berdasarkan data-data di atas, terdapat tiga *processing of self as a social subject* yang Tomoko tampilkan yaitu, Tomoko membayangkan dirinya dari

perspektif penonton jika ia hanya terpaku dan ditertawakan ketika siaran langsung, Tomoko menyadari jika tangannya berkeringat saat sebelum berjabat tangan dengan artis pengisi suara, dan Tomoko memfokuskan perhatiannya pada penampilannya sebelum adik sepupunya datang.

#### **4.2.2 Behavioral aspect**

Aspek ini merupakan perilaku yang individu SAD tampilkan ketika berada di situasi sosial yang ditakuti. Individu SAD akan menampilkan *safety behaviour* untuk mencegah dan mengurangi rasa cemas dan takut yang dirasakan. Beberapa bentuk *safety behaviour* yaitu menghindar sepenuhnya dari situasi sosial yang ditakuti (*avoidance*), segera pergi ketika merasa berbahaya (*escape*), meminimalisasi bahaya ketika masih berada di situasi sosial yang menimbulkan rasa cemas (*subtle avoidance*), persiapan yang berlebihan (*over-preparation*), berpura-pura tertarik, dan berbohong. Tokoh Tomoko Kuroki menampilkan beberapa *safety behaviour* ketika berada di situasi yang ditakutinya, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan data-data berikut.

Data 14, Episode 1 (00:18:12-00:18:39)



(1)

(2)

Gambar 4.15 Tomoko berbicara dengan kasir

- |              |  |
|--------------|--|
| 出納係          | : いっらしやいませ！こちらでお召し上がりですか？                                  |
| 智子           | : はーはーはい... その... こーこちらで召ー召し上がり                            |
| 出納係          | : ご注文どうぞ？  |
| 智子           | : ハーハンバーガで   |
| 出納係          | : 単品でよろしいですか？  |
| 智子           | : はーはい。その、水とかって、あの、その...                                   |
| 出納係          | : はい？  |
| 智子           | : いや、あの、何でもないでしょう  |
| Suitougakari | : <i>irrashaimase! Kochira de omeshi agari desu ka?</i>    |
| Tomoko       | : <i>ha-ha-hai... sono... ko-kochira de me-meshi agari</i> |
| Suitougakari | : <i>gochuumon douzo?</i>                                  |
| Tomoko       | : <i>ha-hanbaaga de</i>                                    |
| Suitougakari | : <i>tanpin de yoroshii desu ka?</i>                       |
| Tomoko       | : <i>ha-hai. Sono, mizu to katte, ano, sono...</i>         |
| Suitougakari | : <i>hai?</i>  |
| Tomoko       | : <i>iya, ano, nande monai deshou</i>                      |
| Kasir        | : selamat datang! Pesanannya makan di sini?                |
| Tomoko       | : i-i-ya... uh...ma-makan di sini                          |
| Kasir        | : pesanannya yang mana?                                    |
| Tomoko       | : hamburger satu   |

Kasir : ada lagi?  
Tomoko : i-iya. Itu, uh, air putih, uh...  
Kasir : maaf?  
Tomoko : bukan, tidak ada lagi

Saat pulang sekolah, Tomoko mencoba makan di restoran cepat saji, ketika memasuki restoran tersebut Tomoko langsung disapa oleh petugas kasir. Tomoko kemudian langsung merasa gugup dan menjawab dengan suara yang pelan dan terputus-putus sambil mengalihkan pandangannya ke arah lain dan meremas roknya. Lalu, petugas kasir tersebut bertanya apakah Tomoko mau memesan tambahan lain, Tomoko kembali menjawab dengan suara yang lebih pelan dan kata yang terputus-putus. Petugas kasir tersebut tidak bisa mendengar dengan jelas lalu meminta Tomoko untuk mengulanginya. Tomoko terkejut dan merasa semakin gugup karena Tomoko merasa mendapatkan tekanan dari petugas kasir agar menaikkan suaranya dan berbicara dengan jelas. Pada akhirnya, Tomoko tidak jadi memesan air putih karena takut mendapatkan tekanan lagi dan menjawab bahwa dirinya tidak memesan apa-apa lagi sambil mengalihkan pandangannya.

Situasi pemicu SAD Tomoko dalam adegan ini yaitu Tomoko disapa oleh petugas kasir. Tomoko kemudian langsung merasa gugup dan cemas karena untuk pertama kalinya datang ke restoran cepat saji dan hanya datang sendirian, Tomoko menampilkan *safety behaviour* yang dilakukan oleh individu SAD untuk mengatasi rasa cemas dan takut yang dirasakan. Bentuk *safety behaviour* yang Tomoko tampilkan ketika berada pada situasi tersebut adalah *subtle avoidance* yaitu mengalihkan pandangannya dan meremas roknya.

Hal ini dapat dilihat pada gambar 4.15 (1), Tomoko mengalihkan pandangannya dari petugas kasir karena tidak berani bertatap mata secara langsung, menjawab dengan suara yang pelan, dan terus meremas roknya untuk menyalurkan rasa cemas yang dirasakannya sekaligus agar kasir tersebut tidak melihat tangannya gemeteran. Selain itu, wajah Tomoko mengeluarkan ekspresi *nervous*, alis matanya turun ke bawah, dan mulutnya bergerak dengan kaku karena Tomoko berbicara dengan terbata-bata. Ketika Tomoko juga ingin memesan air putih dan berkata secara pelan dan terbata-bata, petugas kasir tersebut tidak mendengar jelas dan meminta Tomoko mengulangi perkataannya. Tomoko mengeluarkan ekspresi kaget seperti pada gambar 4.15 (2), dengan mata yang melotot, mulut yang terkatup rapat, dan posisi tubuh yang tegang. Namun, Tomoko kemudian tidak jadi memesan karena takut sambil menampilkan wajah pasrah dan kembali mengalihkan matanya dari petugas kasir tersebut.

**Data 15, Episode 1 (00:19:32-00:20:14)**



(1)

(2)

**Gambar 4.16 Tomoko menyembunyikan wajahnya dan mengubah penampilannya**

智子 : (確実に話題にされる！だが、店を出るにはあの階段を降りないと。しかも、ここにいったらトイレに来た誰かに確実に発見される)

(ええ. . . トイレ. . . まさかまたこの格好する事になると。あとは顔さえ何とかされれば)

Tomoko : (*kakujitsu ni wadai ni sareru! Daga, mise wo deru ni wa ano kaidan wo orinai to. Shika mo, koko ni ittara toire ni kita dare ka ni kakujitsu ni hakken sareru*)  
(*ee... toire... masaka mata kono kakkou suru koto ni naru to. Ato wa kao sae nan to ka sareba*)

Tomoko : (Aku akan jadi subjek pembicaraan! Tapi tangga itu merupakan jalan keluar satu-satunya. Selain itu jika aku tetap di sini, salah satu dari mereka pasti melihatku saat mereka mau ke toilet)  
(*hmm... toilet... aku tidak habis pikir aku harus berpenampilan seperti ini lagi. Tinggal melakukan sesuatu dengan wajahku*)

Tomoko menjadi panik dan gugup ketika teman-teman sekelasnya datang ke restoran cepat saji tempat dirinya makan. Tomoko lalu merasa takut dan membuat asumsi bahwa jika teman-temannya tersebut melihatnya, Tomoko akan dinilai sebagai seorang penyendiri dan tidak memiliki teman. Tomoko kemudian merasa cemas jika ketakutannya menjadi nyata. Tomoko lalu berusaha keluar dari restoran tersebut dengan mengubah penampilannya agar tidak dikenali.

Pada data sebelumnya yaitu data 7, proses yang terjadi adalah dari *cognitive aspect* SAD yang mana pikiran dan asumsi negatif yang muncul dalam pikiran Tomoko ketika dihadapkan pada situasi yang memicu rasa cemas dan takutnya. Lalu pada data 15 ini merupakan respon dari *cognitive aspect* yakni berupa tindakan Tomoko untuk mengatasi dan meringankan rasa takut dan cemas tersebut. Tomoko menampilkan *safety behaviour* yang dapat dilihat pada data 15 di atas. Pada adegan ini Tomoko menampilkan dua *safety behaviour* yaitu *subtle avoidance* dan *escape*. Perilaku *subtle avoidance* yang dilakukan oleh Tomoko yaitu dengan menutupi

wajahnya dengan rambutnya agar tidak dilihat oleh teman-temannya seperti pada gambar 4.16 (1), Tomoko menampilkan wajah cemas dengan mulut ditarik ke bawah dan alis mata yang berkerut, serta mencondongkan arah tubuhnya menjauh dari arah meja di mana teman-teman sekelasnya duduk. Kemudian, Tomoko menampilkan perilaku *escape*, di mana Tomoko berusaha keluar dari situasi yang bisa membuat ketakutannya terwujud, dalam adegan ini Tomoko berusaha keluar dari restoran tersebut sebelum teman-teman sekelasnya melihatnya dengan cara mengubah penampilannya. Tomoko memasuki ke toilet dan mengubah gaya penampilannya seperti pada gambar 4.16 (2) dengan mengikat poninya ke atas, rambutnya diikat menjadi *twintail*, dan melonggarkan dasinya agar tidak dikenali oleh teman-temannya dan segera pergi keluar.

**Data 16, Episode 2 (00:06:35-00:07:05)**



**Gambar 4.17 Tomoko berpura-pura sakit**

- |          |  |
|----------|--|
| 智子       | : あーあの気持ち悪くなって   |
| 保健師      | : あら、大丈夫？ベッド使う？  |
| 智子       | : (時には戦略的撤退が必要だ)                                       |
| Tomoko   | : <i>a-ano, kimochi waruku natte</i>                   |
| Hokenshi | : <i>ara, daijoubu? Beddo tsukau?</i>                  |
| Tomoko   | : <i>(toki ni senryaku teki tettai ga hitsuyou da)</i> |
| Tomoko   | : a-aku merasa kurang sehat                            |
| Perawat  | : kau baik-baik saja? Mau berbaring?                   |

Tomoko : (terkadang siasat untuk mundur dibutuhkan)

Ketika Tomoko mengetahui bahwa tugas kesenian adalah membentuk pasangan dan menggambar potret masing-masing. Tomoko sadar dirinya tidak akan mendapat pasangan karena masih belum memiliki teman bahkan di kelasnya sendiri. Untuk menghindari dirinya ditegur oleh guru karena tidak dapat pasangan, Tomoko pada akhirnya lari ke ruang kesehatan dan berpura-pura sakit.

Pada data 10 sebelumnya, proses yang terjadi adalah dari *cognitive aspect* SAD yang mana pikiran dan asumsi negatif yang muncul dalam pikiran Tomoko ketika berada pada situasi yang memicu rasa cemas dan takutnya. Lalu pada data 16 ini merupakan respon yang dilakukan dari *cognitive aspect* berupa tindakan Tomoko untuk mengatasi kecemasan dan ketakutannya dengan menampilkan *safety behaviour*. Tomoko dengan menggunakan dua *safety behaviour* berupa perilaku *avoidance* dan berbohong. Perilaku *avoidance* muncul pada saat Tomoko merasakan ancaman jika terus mengikuti pelajaran kesenian, oleh karenanya Tomoko memilih untuk menghindari sepenuhnya dari situasi tersebut. Tomoko memilih untuk tidak mengikuti pelajaran kesenian dan malah berpura-pura sakit agar ketakutannya tidak terwujud. Tomoko juga menampilkan perilaku berbohong yang mana sebenarnya dirinya sedang dalam kondisi sehat namun malah berpura-pura sakit agar terhindar dari situasi yang ditakutinya. Agar tidak ketahuan jika berpura-pura sakit, Tomoko berbaring di tempat tidur seperti gambar 4.17, dengan menutup matanya dan menutupi seluruh tubuhnya hingga mulut menggunakan selimut.

## Data 17, Episode 3 (00:07:10-00:07:25)



(1)

(2)

Gambar 4.18 Tomoko merasa cemas dengan kedatangan dua murid

男 A	: 最悪だな
男 B	: まさか壊れるとはな
智子	: (何でここに私がいるんだから別の所へ行きよ！それとも、私がここから去るべきなのか?)
Otoko A	: <i>saiaku da na</i>
Otoko B	: <i>masaka kowareru to wa na</i>
Tomoko	: ( <i>nande koko ni? Watashi ga irun dakara, betsu no toko e iki yo! Soretomo, watashi ga koko kara sarubeki na no ka?</i> )
Cowok A	: sedang tidak beruntung ya
Cowok B	: aku tidak habis pikir payung kita rusak
Tomoko	: (kenapa ke sini? Aku di sini pertama kali, cari tempat lain sana! Atau aku yang harus pindah?)

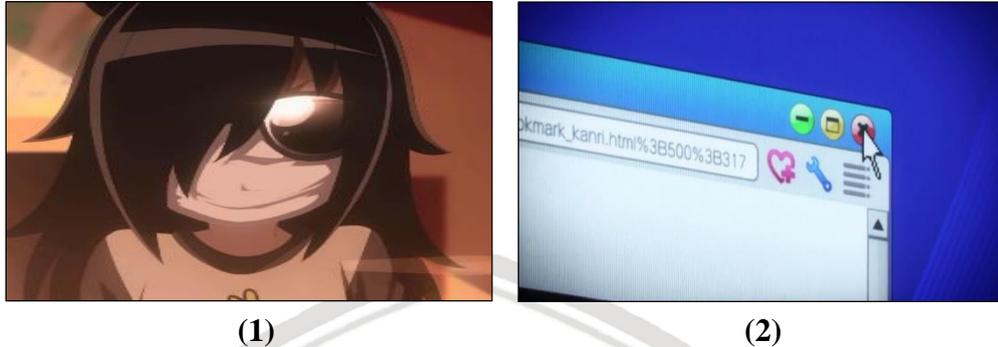
Ketika Tomoko pulang sekolah, hujan turun dengan deras beserta angin yang kencang. Hal tersebut menyebabkan payung Tomoko rusak dan membuat Tomoko berteduh di suatu taman. Ketika menunggu hujan reda, tiba-tiba dua murid SMA juga ikut berteduh di tempat yang sama dengan Tomoko. Tomoko mulai

berkata dalam hati karena merasa terganggu dan cemas, tubuhnya bergemetar lalu meremas lengan baju dan roknya.

Saat kedua murid tersebut juga ikut berteduh, wajah Tomoko berubah menjadi panik seperti gambar 4.18 (1) dengan alis mata yang berkerut dan matanya melotot ke arah dua murid tersebut. Tomoko kemudian memperlihatkan perilaku *safety behaviour* berupa *subtle aviodance* ketika merasa terancam dan cemas karena zona nyamannya dimasuki oleh orang yang tidak dikenalnya. Perilaku *subtle aviodance* yang Tomoko tampilkan adalah dengan meremas lengan baju dan roknya dan mengalihkan wajahnya. Untuk meringankan dan menyalurkan tubuhnya yang bergemetar dan rasa cemas yang dirasakannya, Tomoko meremas lengan baju dan roknya dapat diperhatikan pada gambar 4.18 (2). Hal ini juga dilakukan Tomoko untuk melindungi dirinya dan agar kedua murid tersebut tidak melihat jika Tomoko sedang merasa cemas dan gemetaran.

Selain itu, Tomoko juga mengalihkan wajahnya dari dua murid tersebut. Tomoko juga merasa kesal karena harus berbagi tempat dengan orang lain dapat dilihat dari cara Tomoko menggertakkan giginya. Dapat dilihat dari gambar 4.18 (2) ketika Tomoko meremas lengan baju dan roknya, latar belakang diwarnai oleh warna hitam yang menandakan rasa takut yang dirasakan oleh Tomoko saat dirinya merasa terancam akan kedatangan dua murid tersebut.

## Data 18, Episode 7 (00:08:01-00:10:17)



**Gambar 4.19 Tomoko menyembunyikan wajahnya dan tidak jadi siaran langsung**

智子 : (これで生放送デビューしてニートとオタク相手に警戒なトーク噛ませば、「謎の美少女ニコ生ルーキー」としてそこそこ充実した夏休みが. . . )  
うっ！ほ-ほらマスク！そうマスクとかね. . . そもそもネットに顔出しなんて、怖くてできないし  
(よし、これで準備OKだ。後はいよいよ. . . 待つてよ、そもそも何を話したらいいんだ?)

...

あつ、えっと、こ-こんにちわ。えっ？き-緊張なんて— えっ？何か？何かね？何か. . . そ-それ聞ちゃう？えっと、今日も素麺、昨日も素麺、一昨日も素麺でまじエンドレス素麺！なんちゃって. . . えっあつえっと、あの. . .

Tomoko : (kore de namahousou debyuu shite neeto to otaku aite ni kekai na tooku kamaseba, "Nazo no Bishoujo Niko Nama Ruukii" toshite soko soko juujitsu shita natsu yasumi ga... )  
**Uuk! Ho-hora masuku! Sou masuku to ka ne... sono sono netto ni kao dashi nante, kowaku dekinaishi**  
(yoshi, kore de junbi OK da. Ato wa iyo iyo... matte yo, sono sono nani wo hanashitara iin da?)

...

Aak, etto, ko-konnichi wa. Ee? Ki-kinchou nante--- ee? Nani ka? Nani ka ne? Nani ka... so-sore kichau? Etto, kyou mo soumen, kinou mo soumen, ototoi mo soumen de maji endoresu soumen! Nanchatte... ee, aa, etto, ano...

Tomoko : (kalau aku menggunakan ini untuk mulai debutku untuk siaran langsung dan membicarakan hal ringan kepada NEET dan *otaku*, aku akan menjadi “ Pemandang Baru Live Nico yang Misterius” dan bisa memenuhi liburan musim panasku... )

Eeh! **Butuh masker! Benar, masker atau apapun... Lagipula aku tidak akan pernah menampilkan wajah di internet, aku akan ketakutan**

(ok, sudah siap. Hanya tinggal... sebentar, apa yang harus aku bicarakan?)

...

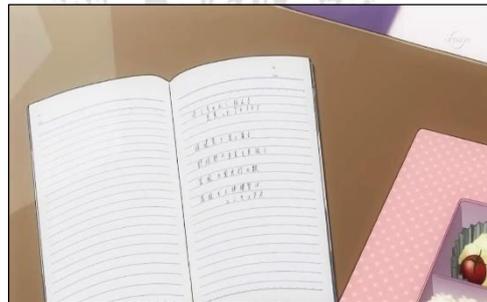
Uh, halo. Eh? A-aku tidak gugup--- huh? Sesuatu? Apa ya? Apa ya... ka-kau bertanya itu? Um, aku makan *soumen* hari ini, kemarin juga *soumen*, kemarin lagi juga *soumen*, *soumen* terus tanpa berhenti! Cuma bercanda haha... oh, uh, um, err...

Ketika hendak melakukan siaran langsung Tomoko merasa sedikit takut dan memutuskan untuk menggunakan dengan masker dan *sunglasses*. Kemudian Tomoko berpikir apa yang akan dibicarakannya dan membayangkan jika dirinya bersikap canggung, gugup, berkata terbata-bata, dan menjadi terpaku. Tomoko lalu membayangkan didesak oleh penonton untuk segera berbicara dan kewalahan dengan komentar-komentar yang muncul yang mana menertawainya. Pada akhirnya, Tomoko tidak jadi melakukan siaran langsung dan menekan tombol “Keluar”.

Pada data sebelumnya yaitu data 11, proses yang terjadi adalah dari *cognitive aspect* SAD yang mana Tomoko mengalihkan perhatiannya kepada dirinya dan melihat dirinya dari perspektif penonton ketika dihadapkan pada situasi yang memicu rasa cemas dan takutnya. Lalu pada data 18 ini merupakan respon dari *cognitive aspect* yakni berupa tindakan Tomoko untuk mengatasi dan meringankan rasa takut dan cemas tersebut. Tomoko menampilkan *safety*

*behaviour* yaitu, *subtle avoidance* dan *avoidance* seperti yang terlihat pada data 18 di atas. Bentuk *subtle avoidance* yang ditampilkan oleh Tomoko yakni dengan menyembunyikan wajahnya dengan masker dan *sunglasses* untuk meringankan rasa cemas dan takut yang dirasakannya, dapat dilihat pada gambar 4.19 (1). Hal ini dilakukan karena ketika Tomoko melihat penampilannya di layar komputer, Tomoko merasa takut jika wajahnya terekspos di internet. Kemudian, bentuk *avoidance* yang dimunculkan pada Tomoko adalah menekan tombol “Keluar” seperti yang terlihat pada gambar 4.19 (2). Perilaku ini muncul karena Tomoko juga merasa cemas dan takut ketika membayangkan dirinya akan ditertawai oleh orang-orang yang mengomentari siaran langsung yang dilakukannya dan didesak agar segera berbicara. Tomoko akhirnya memilih menghindari situasi tersebut dengan tidak jadi melakukan siaran langsung agar ketakutannya tidak terwujud..

**Data 19, Episode 2 (00:10:00-00:10:20)**



**Gambar 4.20 Tomoko membuat daftar percakapan**

- 智子 : (もう金曜日。明日は優ちゃんに会うわけだが、「充実した女子高生ライフ」「保健室で男と寝る、野球部の真実を見抜く、学校の蛍光灯の数、高校も人体模型はユニセックス」。もう十分だろう)
- Tomoko : (*mou kinyoubi. Ashita wa Yuuchan ni au wake da ga, "Jujitsu shita joshi kousei raibu" "Hoken shitsu de otoko to neru, yakyuu bu no shinjitsu wo minuku, koukou no*

*keikoutou no kazu, koukou mo jintaimokei wa yunisekkusu”.*  
*Mou juubun darou)*

Tomoko : (sudah hari Jumat, besok ketemu sama Yuuchan, topik yang akan dibicarakan mengenai “Terpenuhinya Kehidupan SMA” seperti “tidur bersama laki-laki di ruang kesehatan, menemukan kebenaran mengenai klub *baseball*, jumlah lampu di sekolah, menyadari bahwa model anatomi di sekolah merupakan unisex”. Ini sudah cukup)

Yuu merupakan satu-satunya teman Tomoko di SMP dan berencana untuk bertemu bersama pada hari Sabtu. Tomoko merasa cemas karena berpikir bahwa Yuu akan menanyakan kehidupan sekolahnya. Tomoko panik karena belum memiliki teman satu pun dan tidak memiliki hal-hal yang menarik selama bersekolah di SMA-nya untuk diceritakan kepada Yuu. Tomoko kemudian membuat daftar topik percakapan yang akan dia ceritakan.

Pada data 8 sebelumnya proses yang terjadi adalah dari *cognitive aspect* SAD yaitu asumsi dan pikiran negatif Tomoko ketika hendak bertemu dengan Yuu yang mengakibatkan munculnya rasa cemas dan takut. Kemudian pada data 19 ini merupakan tindakan respon dari asumsi dan pikiran negatifnya dengan melakukan *safety behaviour* berbentuk *over-preparation* yaitu Tomoko mempersiapkan diri dengan membuat daftar percakapan jauh hari sebelum ia bertemu dengan Yuu. Untuk mencegah agar tidak dikasihani oleh Yuu karena Tomoko belum memiliki teman di SMA-nya, Tomoko menuliskan topik mengenai kejadian-kejadian yang berkaitan dengan terpenuhinya kehidupan Tomoko di SMA seperti tidur bersama dengan laki-laki di ruang kesehatan yang mana hanyalah delusi Tomoko karena kenyataannya laki-laki tersebut tidur di tempat tidur sebelahnya, lalu menyadari

kenyataan klub *baseball* di mana kenyataan tersebut hanyalah asumsi dan kesimpulan negatif Tomoko saja. Walaupun yang Tomoko temui adalah teman satu-satunya yang dimiliki, Tomoko tetap merasa cemas dan takut dipandang rendah sehingga untuk mengesankan Yuu topik sekecil apapun Tomoko anggap serius dan besar.

**Data 20, Episode 8 (00:04:14-00:04:18)**

智子 : (まずは服だ！ビッチっぽい服を暢達せねば)

Tomoko : (*mazu wa fuku da! Bicchi ppoi fuku o choutatsu seneba*)

Tomoko : (pertama dimulai dengan pakaian! Harus bisa menemukan pakaian yang gaul)

Tomoko merasa cemas dan takut jika kebohongannya akan terbongkar oleh Kiichan bahwa dirinya hanyalah gadis yang tidak memiliki teman satu pun serta kehilangan rasa hormat dari adik sepupunya tersebut ketika Kiichan berniat pergi ke rumah Tomoko. Tomoko lalu berniat ingin mengubah gaya penampilannya menjadi lebih gaul dengan membeli pakaian yang bergaya agar Kiichan tetap mempercayai apa yang Tomoko katakan.

Pada data 13 sebelumnya, Tomoko memfokuskan perhatiannya pada penampilannya karena takut jika kebohongannya terbongkar dan takut dianggap tidak *gaul* oleh Kiichan. Kemudian, pada data 20 ini, Tomoko mengatasi rasa cemas dan takut yang dirasakannya dengan menampilkan *safety behaviour* berupa *over-reparation*, diawali dengan mengubah gaya berpakaian menjadi lebih *gaul* sehingga Kiichan tetap mempercayainya. Perilaku *over-reparation* yang Tomoko

lakukan dalam adegan ini tidak hanya mengubah gaya berpakaianya namun dilanjutkan juga berupa hal-hal di bawah.

**Data 20, Episode 8 (00:05:00-00:05:18)**



(1)

(2)

**Gambar 4.21 Tomoko membuat tanda ciuman di lengannya sendiri**

智子 : (何だろう。ビッチのように女何か足りないような。そうだ！セット！この上肢で出身体中にキスマークを漬ければ！)

Tomoko : (*nandarou. Bicchi to you ni onna nani ka tarinai you na. Sou da! Setto! Kono joushi de karada juu ni kissumaaku wo tsukereba!*)

Tomoko : (ada yang salah. Aku kurang terlihat gaul. Aku tahu! Ok! Sekarang aku hanya perlu menutupi seluruh tubuhku dengan tanda bekas ciuman!)

Setelah membeli pakaian yang Tomoko anggap gaul dan bergaya, Tomoko kembali berdiri depan cermin. Namun, Tomoko masih beranggapan jika penampilannya masih terlihat kurang meyakinkan sebagai anak SMA yang gaul. Untuk membuktikan ke Kiichan bahwa dirinya telah memiliki pacar, Tomoko kemudian mencium lengannya sendiri untuk meninggalkan bekas ciuman sehingga benar-benar memiliki bukti jika pacar yang diceritakannya ke Kiichan benar-benar nyata. Tomoko lalu berencana untuk mencium di seluruh bagian tubuhnya.

Perilaku *over-reparation* Tomoko kemudian berlanjut dengan meninggalkan bekas ciuman yang dibuatnya sendiri sebagai bukti telah memiliki pacar. Pada gambar 4.21 (1), Tomoko sudah mengganti jenis pakaian yang digunakannya. Biasanya Tomoko hanya menggunakan *t-shirt* dan celana pendek, namun untuk mengesankan adik sepupunya, Tomoko memakai baju feminin tanpa lengan berwarna biru muda, rok pendek berwarna pink, dan kaos kaki berwarna biru tua bermotif bintang. Walaupun telah mengubah gaya berpakaianya, ekspresi yang dikeluarkan Tomoko tetap menunjukkan raut yang tidak puas. Tomoko hanya menatap tajam di depan cermin dan mulutnya mengkerut. Lalu pada gambar 4.21 (2), Tomoko mencium lengannya sendiri agar memiliki bukti bahwa dirinya telah memiliki pacar.

**Data 20, Episode 8 (00:05:36-00:06:32)**



(1)

(2)

**Gambar 4.22 Tomoko mencoba membuat tanda ciuman menggunakan *vacuum cleaner***

- |      |   |
|------|---|
| 智子   | : (ダメだ。最初だけで全く後が残らない。吸引力が足りないのか？それに、この方法だとどうやっても首もとにキスマークを作れない) |
| お母さん | : 掃除機かけるはよ。どいて  |
| 智子   | : それ貸して自分でやるから！   |

よしゃ、行ける！（完べきだ！）

Tomoko : (*dame da. Saisho dake de mattaku ato ga nokoranai. Kyuuin ryoku ga tarinai no ka? Sore ni, kono houhou da to dou yatte mo kubi moto ni kissumaaku o tsukurenai*)

Okaasan : *soujiki kakeru wa yo. Doite*

Tomoko : *sore kashite jibun de yaru kara! Yousha, ikeru! (kanpeki da!)*

Tomoko : (tidak berhasil, cuma beberapa yang kelihatan. Kurang sedotannya? Lagi pula, aku tidak bisa meninggalkan bekas ciuman di leher dengan cara ini)

Ibu Tomoko : Ibu akan membersihkan kamarmu. Minggir sebentar

Tomoko : berikan itu padaku, aku akan membersihkan kamarku sendiri!

Yes, berhasil! (sempurna!)

Setelah mencium dan meninggalkan bekas ciuman di bagian kedua lengan dan kakinya, Tomoko lalu melihat hasilnya, namun bekas ciuman yang ditinggalkannya mulai menghilang, yang terlihat hanya bekas ciuman yang terakhir ditinggalkan. Tomoko berpikir jika dirinya kurang kuat menghisap dan bingung bagaimana cara meninggalkan bekas ciuman di lehernya. Tak lama kemudian, ibu Tomoko masuk ke kamar dan berniat untuk membersihkan kamar Tomoko menggunakan *vacuum cleaner*. Tomoko memiliki ide untuk menggunakan mesin tersebut untuk meninggalkan bekas ciuman, Tomoko berbohong kepada ibunya bahwa dirinya akan membersihkan kamarnya namun kenyataannya Tomoko hanya ingin menggunakan mesin tersebut untuk melancarkan idenya.

Pada gambar 4.22 (1) dapat diperhatikan jika bekas ciuman yang Tomoko buat mulai pudar dan akan menghilang. Dalam gambar 4.22 (2), Tomoko menampilkan wajah ngos-ngosan karena menahan rasa nyeri saat *vacuum cleaner* ditempelkan ke kulitnya untuk membuat tanda seolah bekas ciuman, mulutnya

menganga lebar untuk mengeluarkan napas, beberapa titik keringat menempel di keningnya, dan pada tubuhnya terdapat beberapa bekas berwarna merah hasil isapan dari *vacuum cleaner*.

Perilaku *over-reparation* yang Tomoko lakukan dapat dilihat kembali saat ia mengganti bekas ciuman dengan menggunakan *vacuum cleaner*. Tomoko bahkan harus menahan nyeri karena sedotan mesin tersebut agar bisa meninggalkan bekas yang seolah-oleh bekas tersebut merupakan bekas ciuman. Tomoko melakukan berbagai usaha persiapan seperti mengubah gaya berpakaianya, meninggalkan bekas ciuman yang dibuatnya sendiri, hingga menggunakan *vacuum cleaner* untuk membuat bekas, hal ini dilakukan agar rasa cemas dan takut yang dirasakan yang mana takut jika kebohongannya terbongkar dan dianggap tidak *gaul* oleh Kiichan tidak menjadi kenyataan.

Berdasarkan data-data di atas, Tomoko menggunakan lima jenis *safety behaviour* untuk mengatasi rasa takut dan cemas yang dihadapinya yaitu, *avoidance*, *escape*, *subtle avoidance*, *over-preparation*, dan berbohong. Tomoko menampilkan dua perilaku *avoidance* yaitu tidak mengikuti pelajaran kesenian dan tidak jadi melakukan siaran langsung di internet. Lalu Tomoko menunjukan satu perilaku *escape* yaitu berusaha keluar dari restoran ketika teman-teman sekelasnya datang. Tomoko menampilkan enam perilaku *subtle avoidance* yaitu mengalihkan pandangannya dari petugas kasir, meremas roknya, menutupi wajahnya dengan rambut, meremas lengan baju dan roknya, mengalihkan wajahnya, dan menyembunyikan wajahnya dengan masker dan *sunglasses*. Kemudian Tomoko memperlihatkan dua perilaku *over-preparation* yaitu membuat daftar percakapan

dan mengubah gaya pakaiannya dilanjutkan dengan membuat bekas ciuman di tubuhnya lalu menggantinya dengan *vacuum cleaner* untuk meninggalkan bekas. Tomoko menampilkan satu perilaku berbohong yaitu berpura-pura sakit. Adapun *safety behaviour* yang ditampilkan oleh Tomoko didominasi oleh *subtle avoidance*.

#### 4.2.3 *Physiological aspect*

Ketika individu SAD merasa cemas dan takut, muncul reaksi di otaknya dan menimbulkan gejala-gejala kecemasan terhadap tubuhnya. Gejala-gejala kecemasan tersebut adalah berkeringat, wajah memerah, gemetar, jantung bedebat kencang, nafas pendek, susah bernafas, menangis, mual, dan sakit perut. Saat Tomoko berada pada situasi yang ditakutinya, tubuh Tomoko mengeluarkan berbagai reaksi kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan data-data berikut.

Data 21, Episode 1 (00:16:09-00:16:26)



(1)

(2)

**Gambar 4.23 Tomoko menunjukkan gejala kecemasan saat berhadapan dengan kasir**

出納係 : 256円になります、こちらスプーンはお使い  
 ですか？  
 智子 : うっ！は—はい

出納係 : でわ、入れときますよね  
 智子 : はい。ありがとう

Suitougakari : *256 en ni narimasu, kochira supuun ha otsukae shimasuka?*

Tomoko : *uu! Ha-hai*

Suitougakari : *dewa, iretokimasu yo ne*

Tomoko : *hai. Arigatou*

Kasir : *totalnya 256 yen, sendoknya butuh juga?*

Tomoko : *uuk! I-iya*

Kasir : *saya masukkan ya*

Tomoko : *iya. Terima kasih*

Tomoko memasuki supermarket dan hendak membayar belanjanya. Pada awalnya, Tomoko tidak berani bertatap dengan petugas kasirnya dan hanya menoleh ke arah lain, kemudian Tomoko menoleh petugas kasir tersebut dan menganggap petugas kasir tersebut menarik, Tomoko semakin merasa cemas dan gugup karena mendapat tekanan yakni berhadapan dengan laki-laki yang menarik, Tomoko menjawab secara terputus-putus dan bersuara lirih.

Dapat dilihat dari gambar 4.23 (2) ketika Tomoko berada pada situasi di mana dirinya berinteraksi dengan orang lain, Tomoko menampilkan gejala kecemasan, pipinya yang memerah, mulutnya gemeteran, dan terdapat keringat yang menghiasi beberapa titik di wajah Tomoko. Selain itu, matanya diberikan efek spiral yang bermakna bahwa Tomoko bingung mau berbicara apa dan pikirannya kosong.

**Data 22, Episode 1 (00:18:12-00:18:39)**

**Gambar 4.24 Tomoko berkeringat dan gemeteran ketika berbicara dengan kasir**

Tomoko memesan makan di restoran cepat saji untuk pertama kalinya, ketika masuk, Tomoko langsung disapa oleh petugas kasir. Tomoko kemudian langsung merasa gugup dan menjawab dengan suara yang pelan dan terputus-putus lalu mengalihkan pandangannya ke arah lain seperti gambar 4.24 (1), Tomoko malah menggerakkan kepalanya ke samping kanannya lalu melihat ke arah bawah padahal kasir tersebut berdiri di depannya, mulutnya berbentuk kaku ketika Tomoko berbicara, dan alisnya turun ke bawah. Selama Tomoko berbicara dengan petugas kasir tersebut dalam gambar 2.24 (2), Tomoko menampilkan gejala kecemasan seperti tubuhnya gemeteran sehingga Tomoko meremas roknya untuk menyalurkan rasa cemas yang ia rasakan. Pada gambar 2.24 (3), pipi Tomoko memerah, mulutnya mengatup rapat, postur tubuhnya tegap, matanya mencolok, dan pada wajahnya terdapat titik-titik keringat dalam adegan Tomoko semakin panik dan terkejut ketika kasir tersebut meminta Tomoko untuk mengulangi perkataannya.

Data 23, Episode 1 (00:19:10-00:20:01)



**Gambar 4.25 Tomoko berkeringat ketika teman sekelasnya datang**

Tomoko menyelesaikan makannya di restoran cepat saji, tiba-tiba teman-teman sekelasnya datang. Tomoko merasa cemas dan takut jika dianggap sebagai seorang penyendiri dan tidak memiliki teman oleh teman-temannya tersebut. Lalu, tubuh Tomoko menunjukkan gejala kecemasan yaitu berkeringat.

Dapat dilihat pada dua gambar di atas, titik-titik keringat yang bermunculan pada Tomoko sebagai reaksi rasa cemasnya. Selain itu, pada gambar 4.25 (1), mata Tomoko digambarkan dengan coretan acak yang mempunyai makna bahwa pikiran Tomoko sedang kacau, mulutnya gemeteran lalu mengatup kencang, dan alisnya berkerut menandakan Tomoko sedang panik. Lalu dalam gambar 4.25 (2), Tomoko semakin panik dan kesal jika ketakutannya menjadi nyata, mulutnya mengkerut, Tomoko mengepalkan tangannya, dan alisnya semakin berkerut kencang.

## Data 24, Episode 3 (00:07:10-00:10:23)



Gambar 4.26 Tomoko menampilkan berbagai reaksi kecemasan

- 男 A : 最悪だな  
 男 B : まさか壊れるとはな  
 智子 : (何でここに私がいるんだから別の所へ行きよ！それとも、私がここから去るべきなのか？)  
 男 B : ね、君も傘壊れたの？  
 智子 : (ゲッ、話しかけてきた？何で？)  
 男 A : 何行き成り話しかけてんだよ？  
 男 B : べつにいいじゃん。つーか、無視されちゃった俺  
 男 A : 音無し子何だろう  
 智子 : (違う！無視してないし！それに、私は音無しくもないし、本当は明るくて面白い子なんだ！とにかく、何か話さなくちゃ。何か？何か？)  
 ああ．．． 雨ですね、へへ  
 男 A : . . . あっ、うん、そうだね  
 智子 : (ダメだ。もう限界！息苦しい！おっ、何だこの汗？バスケ漫画か？これだ！)  
 ああ、すごい汗。これじゃ、バスケ漫画みたいだあ  
 男 A : . . . うっ？

- 智子 : (聞こえなかった?) なーなにこの汗。バーバスケ漫画のキャラみたいな汗掻いてるう!
- 男 B : . . . うっ?もしかして、俺に言ってる?
- 智子 : いや、へへ。(もう一生殺してくれ)  
(何だよ!もうどうせ普段はくそつまんねしネタ笑ってるくせに。何で?何で?何で?ダメだ、ここにいったら泣いてしまう)
- 男 A : うっ?まだ雨強いけど、帰るの?
- 智子 : あの. . . (どうしよう?泣いてるのかばれる前に何か面白い事言わないと!)  
トートイレで野糞的な物でもして来いよかなって、へへ
- 男 A : . . . あっ、ごめん聞いちゃって
- 智子 : 違う!嘘!おしっこ!  
(ギャグなのに、レベル小ぎて下ネタにしたのに。目の腫れが止めない、でも戻らないと本当にうんこだと思われる)
- Otoko A : *saiaku da na*
- Otoko B : *masaka kowareru to wa na*
- Tomoko : *(nande koko ni? Watashi ga irun dakara, betsu no toko e iki yo! Soretomo, watashi ga koko kara sarubeki na no ka?)*
- Otoko B : *ne, kimi mo kasa kowareta no?*
- Tomoko : *(geek, hanashi kakete kita? Nande?)*
- Otoko A : *nani ikinari hanashi kaketen da yo?*
- Otoko B : *betsu ni ii jan. Tsuuka, mushi sarechatta ore*
- Otoko A : *otonashi ko nandarou*
- Tomoko : *(chigau! Mushi shitenai shi! Sore ni, watashi wa otonashi mo nai shi, hontou wa akarukutte omoshiroi ko nan da! Tonikaku, nani ka hanasa nakucha. Nanika? Nanika?)*  
*aa... ame desu ne. Hehe*
- Otoko A : *..... aa, un, sou da ne*
- Tomoko : *(dame da. Mou genkai! Ikigurushii! Oo, nanda kono ase? Basuke manga ka? Kore da!)*  
*Aa, sugoi ase. Kore ja, basuke manga mitai naa*
- Otoko A : *..... uu?*
- Tomoko : *(kikoenakatta ka?) na-nani kono ase. Basuke manga no kyara mitai na asekaiteuu!*
- Otoko B : *..... uu? Moshikashite, ore ni itteru?*
- Tomoko : *iya, hehe. (mou isshou koroshite kure)*  
*(nanda yo! Mou douse fudan wa kuso tsumaneshi neta waratteru kuse ni. Nande? Nande? Nande? Dame da, koko ni ittara naiteshimau)*
- Otoko A : *uu? Mada ame tsuyoi kedo, kaeru no?*

- Tomoko : *ano... (dou shiyou? Naiteru no bareru mae ni nanika omoshiroi koto iwanaito!)*  
*To-toire de noguso teki na mono de mo shite koiyo ka natte, hehe...*
- Otoko A : ..... *aa, gomen kiichatte*  
 Tomoko : *chigau! Uso! Oshikko!*  
*(gyagu na no ni, reberu sagite shimoneta ni shita no ni. **Me no hare ga tomenai**, demo modoranai to hontou ni unko da to omowareru)*
- Cowok A : sedang tidak beruntung ya  
 Cowok B : aku tidak habis pikir payung kita rusak  
 Tomoko : (kenapa ke sini? Aku di sini pertama kali, cari tempat lain sana! Atau aku yang harus pindah?)
- Cowok B : hei, payungmu rusak juga?  
 Tomoko : (geek, dia berbicara denganku? Kenapa?)  
 Cowok A : kenapa kau tiba-tiba berbicara denganya?  
 Cowok B : kenapa tidak? Lagipula, aku kayaknya diabaikan  
 Cowok A : mungkin dia cuma anak yang pendiam  
 Tomoko : (bukan! Aku tidak mengabaikan kalian! Selain itu, aku bukan anak yang pendiam, aku sebenarnya ceria dan menarik! Bagaimanapun, harus ngomong sesuatu. Apa ya? Apa ya?)  
 aa... sedang hujan ya. Hehe
- Cowok A : ..... oh, iya  
 Tomoko : (Sudah cukup! Susah bernapas! oh, kenapa **aku berkeringat deras**? Memangnya ini *manga* tentang basket? Ini dia!)  
 Ah, keringat sebanyak ini, seperti di *manga* basket ya
- Cowok A : ..... huh?  
 Tomoko : (tidak kedengaran?) ke-kenapa dengan keringat ini? Aku berkeringat seperti karakter di *manga* basket!
- Cowok B : ..... huh? Kau berbicara denganku?  
 Tomoko : bukan, hehe. (bunuh aku saja)  
 (apa-apaan! Aku tahu jika kalian selalu tertawa oleh lelucon yang bodoh sekali pun. Kenapa? Kenapa? Kenapa? Sial, kalau aku tetap di sini **aku akan menangis**)
- Cowok A : uh? Hujannya masih deras loh, mau pulang?  
 Tomoko : hmm... (bagaimana ini? Aku harus bicara sesuatu sebelum mereka tahu jika **aku sedang menangis**!)  
 A-aku mau buang air besar secara berantakan, hehe...
- Cowok A : ..... ah, maaf sudah bertanya  
 Tomoko : bukan! Cuma bercanda! Cuma mau pipis!  
 (harusnya tadi lucu, aku bahkan harus merendahkan diri dengan membuat lelucon kotor. **Mataku masih sembab** tapi

kalau tidak kembali ke sana, mereka akan benar-benar berpikir jika aku buang air besar)

Ketika Tomoko pulang sekolah, payung yang digunakannya rusak dan membuatnya berteduh di sebuah taman. Tidak lama, dua orang murid laki-laki juga ikut berteduh karena payung mereka juga rusak. Tomoko lalu berbicara dalam hati jika dirinya merasa merasa terganggu dan cemas dengan kedatangan dua murid tersebut. Salah satu dari murid tersebut memulai pembicaraan kepada Tomoko, namun Tomoko merasa panik dan berpikir kenapa murid tersebut berbicara dengannya. Murid lainnya kemudian menegur murid yang memulai pembicaraan dengan Tomoko. Tomoko mendengar kedua murid itu membicarakannya, rasa panik yang dirasakannya bertambah dan akhirnya Tomoko mencoba untuk mencairkan suasana canggung dan membuktikan bahwa dirinya bukan anak yang pendiam seperti yang murid tersebut katakan dengan mencoba memulai topik pembicaraan.

Namun, topik yang dibicarakan oleh Tomoko berakhir *garing* dan canggung. Mendapat respon yang biasa saja dari kedua murid tersebut, Tomoko merasa semakin cemas dan panik, tubuhnya mulai berkeringat deras. Melihat tubuhnya berkeringat, Tomoko kemudian menggunakan hal tersebut untuk melanjutkan pembicaraan. Akan tetapi, ketika Tomoko membicarakan keringatnya, kedua murid tersebut tidak mendengar Tomoko. Merasa usahanya gagal, Tomoko lalu menyalurkan rasa kesalnya kepada dua murid tersebut dan berniat ingin pergi dari tempat itu karena Tomoko tidak ingin kedua murid tersebut melihatnya menangis. Saat akan pergi dari tempatnya, Tomoko ditanyai oleh salah satu murid, tidak ingin dicurigai bahwa sedang menangis, Tomoko mencoba membuat lelucon kotor

namun murid tersebut malah menganggapnya serius. Tomoko kemudian menjelaskan jika hal tersebut hanya lelucon dan segera pergi ke toilet. Di dalam toilet, Tomoko menangis dan menyesali karena telah membuat lelucon kotor dan berpikir jika dirinya harus segera kembali karena tidak ingin kedua murid tersebut menganggap leluconnya hal yang nyata.

Ketika dua murid tersebut ikut berteduh, Tomoko menunjukkan berbagai gejala kecemasan seperti tubuhnya berkeringat, gemetar, sesak, berkeringat, dan menangis. Tomoko memberikan reaksi seperti pada gambar 4.26 (1) yang mana alis matanya berkerut dan matanya melotot ke arah dua murid tersebut karena ia mulai merasa terancam dan cemas. Lalu tubuh Tomoko mulai gemetar. Ketika Tomoko diajak berbicara oleh salah satu murid tersebut, Tomoko mulai semakin panik, kakinya juga ikut bergemetar seperti yang ada pada gambar 4.26 (2) dan berpikir keras untuk memulai topik pembicaraan agar tidak terlihat seperti anak yang pendiam. Melihat reaksi yang datar setelah dirinya mulai berbicara, Tomoko merasa sesak dan sulit untuk bernapas, dapat dilihat pada gambar 4.26 (3) yang mana Tomoko diberikan efek seakan tubuhnya dipenuhi oleh air yang menjelaskan rasa sesak yang dirasakan oleh Tomoko, ditambah latar belakang hitam dalam adegan tersebut mengindikasikan situasi yang Tomoko hadapi bersifat menakutkan. Tomoko juga sadar dirinya berkeringat hebat ketika melihat tangannya dihiasi titik-titik keringat seperti pada gambar 4.26 (4).

Tomoko sadar usahanya untuk berbicara kembali gagal, Tomoko merasa putus asa dan merasa semakin panik hingga menangis dalam gambar 4.26 (5), wajah Tomoko dapat dilihat dari refleksi genangan air di depannya yang mana

memperlihatkan jika Tomoko sedang mengusap air matanya menggunakan tangannya, mulutnya turun ke bawah, dan menutup matanya. Agar tidak dilihat ketika menangis, Tomoko berniat agar pergi ke toilet dapat diperhatikan pada gambar 4.26 (6), namun ditanya oleh salah satu murid ketika hendak pergi. Tomoko kembali cemas, panik, dan takut jika ketahuan sedang menangis, mulutnya menganga dan matanya mencolok karena takut ketahuan serta terdapat sebutir air mata yang sudah menggantung di matanya. Efek yang diberikan yaitu warna hijau dengan riak air yang menyimbolkan laut dalam yang memiliki suasana rasa takut dan rasa sesak seperti yang dirasakan oleh Tomoko. Saat Tomoko berada dalam toilet pada gambar 4.26 (7), Tomoko melihat refleksinya dari cermin, dapat dilihat jika mata Tomoko berwarna merah dan sembab dari hasil dari menangis.

**Data 25, Episode 10 (00:00:32-00:01:30)**



(1)

(2)

**Gambar 4.27 Tomoko keringatan dan sakit perut ketika duduk di baris ke dua dalam kelas**

智子	: (私が何をした？なんでこんな集中受けるんだ？前世六人殺したの？)
男 A	: あっ！黒木さんよろしくね！
智子	: あっ、えええ

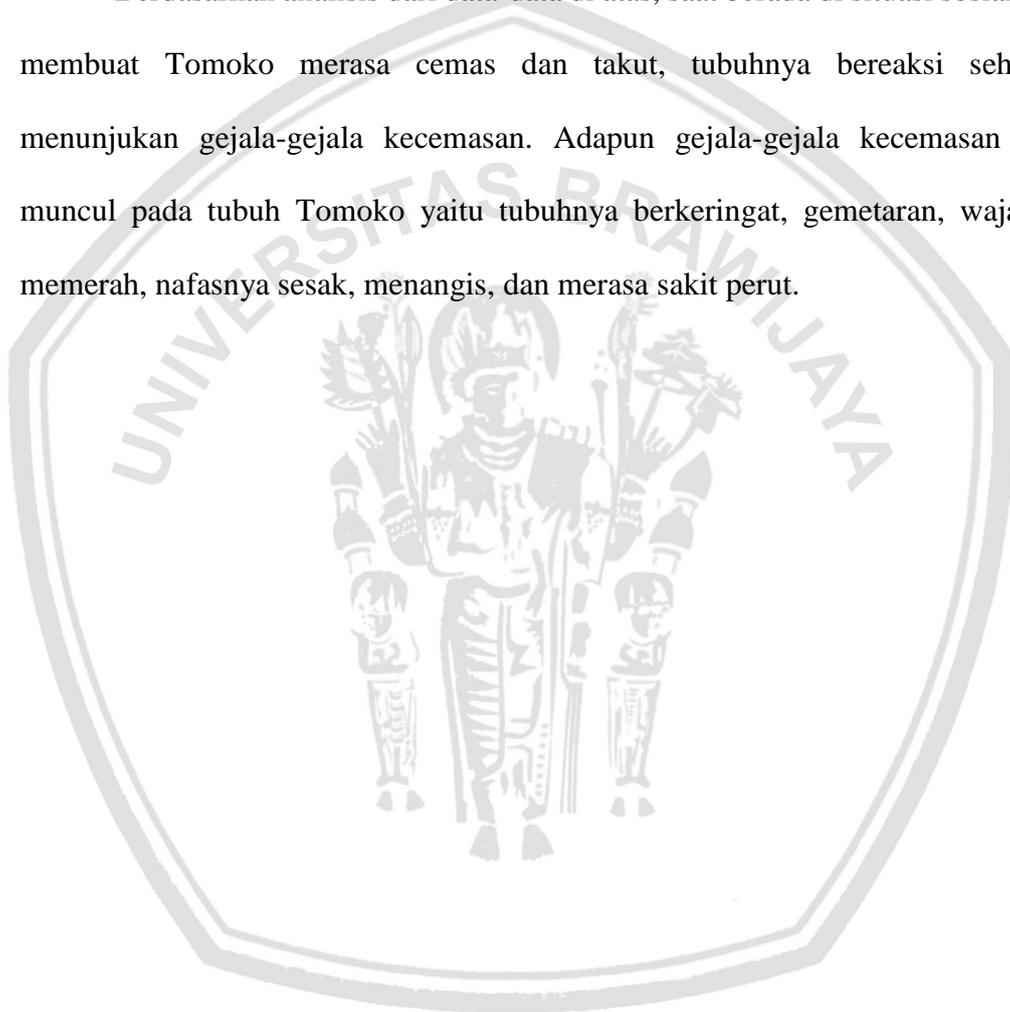
- Tomoko : (*watashi ga nani o shita? Nande konna shuuchuu ukerunda? Zense roku nin koroshita no*)  
Otoko A : *Aa! Kuroki-san yoroshiku ne!*  
Tomoko : *Aa, eeee*
- Tomoko : (apa yang telah aku lakukan? Kenapa ini terjadi kepadaku? Apakah karena di kehidupan sebelumnya aku membunuh enam orang?)  
Cowok A : *oh! Senang melihatmu, Kuroki!*  
Tomoko : *ah, eerrr*

Setelah liburan musim panas, sekolah Tomoko memasuki periode baru, hal ini membuat posisi tempat duduk juga diubah. Tomoko tidak lagi duduk di kursi belakang namun pada periode yang baru ini, Tomoko duduk di barisan ke dua dari depan. Perubahan tempat duduk ini mengakibatkan Tomoko semakin merasa cemas, takut, dan panik. Duduk di posisi depan membuat dirinya lebih mudah dilihat dan terekspos. Selain itu, posisi tempat duduk Tomoko dikelilingi oleh murid-murid yang gaul. Tomoko merasa begitu panik dan takutnya hingga berpikir bahwa perubahan tersebut adalah bentuk hukuman dari kehidupan sebelumnya. Perasaan cemas, panik, dan takut yang Tomoko rasakan membuat dirinya menampilkan gejala kecemasan seperti berkeringat dan sakit perut.

Dalam adegan ini gejala-gejala kecemasan yang muncul pada Tomoko adalah berkeringat dan sakit perut. Dalam gambar 4.27 (1), Tomoko berkeringat deras, matanya menjadi putih, air liur mengalir dari mulutnya yang mengindikasikan bahwa begitu paniknya Tomoko hingga tidak memiliki kontrol atas tubuhnya sendiri lagi. Selain itu, latar belakang didominasi oleh warna hitam dengan corak biru yang berarti rasa ketakutan, kesedihan, dan depresi melebur

menjadi satu hingga Tomoko hanya bisa pasrah dan tidak tahu harus berbuat apa. Lalu pada gambar 4.27 (2), rasa cemas dan takut yang dirasakannya sampai-sampai membuat tubuhnya gemetaran dan perutnya ikut sakit hingga ia harus memegang perutnya dengan tangan kanannya.

Berdasarkan analisis dari data-data di atas, saat berada di situasi sosial yang membuat Tomoko merasa cemas dan takut, tubuhnya bereaksi sehingga menunjukkan gejala-gejala kecemasan. Adapun gejala-gejala kecemasan yang muncul pada tubuh Tomoko yaitu tubuhnya berkeringat, gemetaran, wajahnya memerah, nafasnya sesak, menangis, dan merasa sakit perut.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh penulis, Tomoko Kuroki menunjukkan perilaku *social anxiety disorder* dilihat dari *cognitive aspect*, *behavioural aspect*, dan *physiological aspect*.

Pada *cognitive aspect*, Tomoko menunjukkan dua jenis proses *cognitive* yaitu *activates belief and assumption* dan *processing of self as a social subject*. Dalam *activates belief and assumption*, Tomoko menampilkan empat pikiran dan asumsi negatif ketika berada di situasi sosial yang memicu rasa takut dan cemas yang dirasakannya. Adapun empat asumsi-asumsi negatif yang muncul, yaitu Tomoko memikirkan jika teman-teman sekelasnya akan menyebutnya sebagai penyendiri dan tidak punya teman, Tomoko berasumsi bahwa Yuu pasti akan bertanya tentang kehidupan di SMA-nya, Tomoko memikirkan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan ketika kunjungan sekolah, dan Tomoko berpikir bahwa dirinya tidak akan mendapat pasangan pada pelajaran kesenian serta berasumsi jika akan ditegur gurunya karena belum mendapat pasangan.

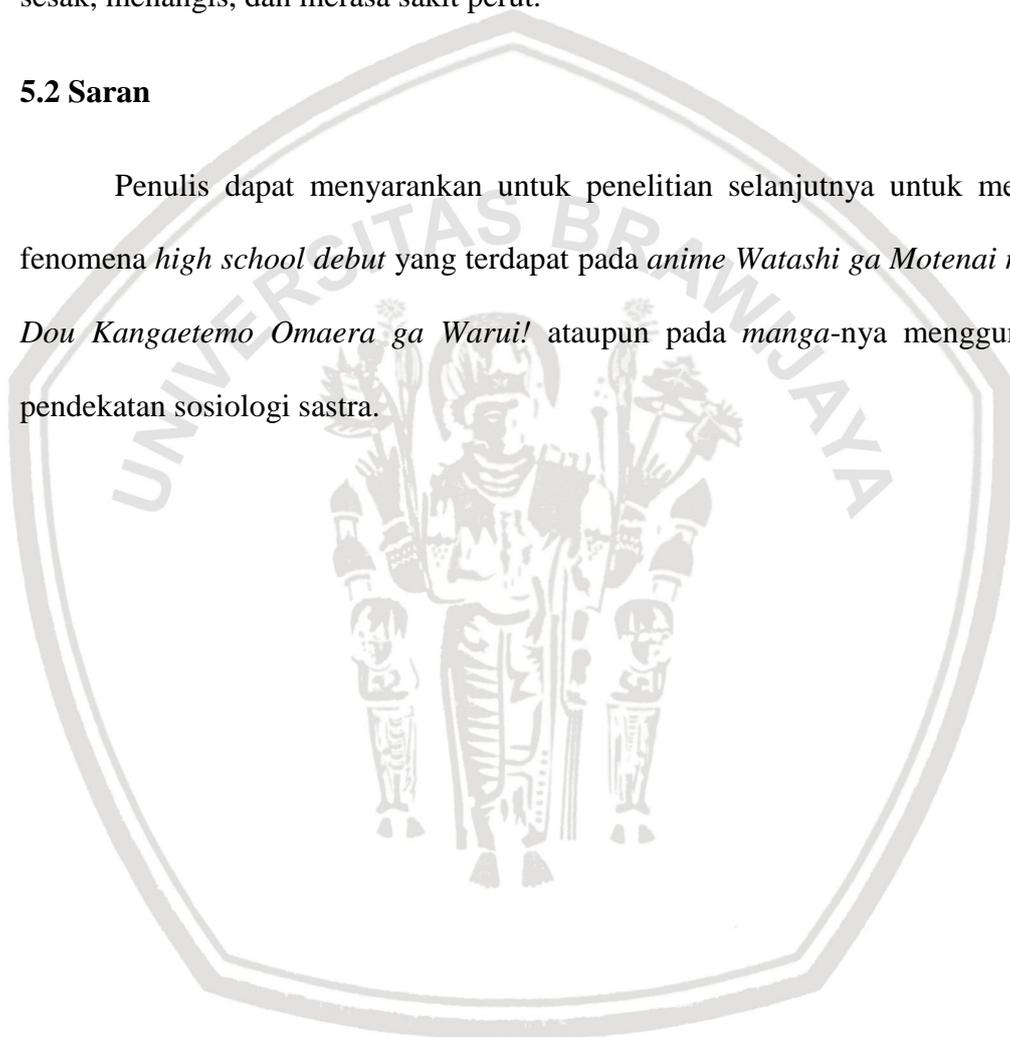
Dalam *processing of self as a social subject*, terdapat tiga perilaku di mana Tomoko memusatkan perhatiannya pada dirinya sendiri, yaitu Tomoko membayangkan dirinya dari perspektif penonton jika dirinya hanya terpaku dan ditertawakan ketika siaran langsung, Tomoko menyadari jika tangannya berkeringat saat sebelum menjabat tangan dengan artis pengisi suara, dan Tomoko memfokuskan perhatiannya pada penampilannya sebelum adik sepupunya datang.

Dari analisis yang telah dilakukan, pada *behavioural aspect* Tomoko menggunakan lima jenis *safety behaviour* untuk mengatasi rasa takut dan cemas yang dihadapinya, yaitu *avoidance*, *escape*, *subtle avoidance*, *over-preparation*, dan berbohong. Tomoko menampilkan dua perilaku *avoidance* yaitu tidak mengikuti pelajaran kesenian dan tidak jadi melakukan siaran langsung di internet. Tomoko menunjukkan satu perilaku *escape*, yaitu berusaha keluar dari restoran ketika teman-teman sekelasnya datang. Tomoko menampilkan enam perilaku *subtle avoidance*, yaitu mengalihkan pandangannya dari petugas kasir, meremas roknya, menutupi wajahnya dengan rambut, meremas lengan baju dan roknya, mengalihkan wajahnya, dan menyembunyikan wajahnya dengan masker dan *sunglasses*. Kemudian Tomoko memperlihatkan dua perilaku *over-preparation*, yaitu membuat daftar percakapan dan mengubah gaya pakaiannya dilanjutkan dengan membuat bekas ciuman di tubuhnya lalu menggantinya dengan *vacuum cleaner* untuk meninggalkan bekas. Tomoko menampilkan satu perilaku berbohong, yaitu berpura-pura sakit. Adapun *safety behaviour* yang ditampilkan oleh Tomoko didominasi oleh *subtle avoidance*.

Lalu pada *physiological aspect*, saat berada di situasi sosial yang membuat Tomoko merasa cemas dan takut, tubuhnya bereaksi sehingga menunjukkan gejala-gejala kecemasan. Adapun gejala-gejala kecemasan yang muncul pada tubuh Tomoko yaitu tubuhnya berkeringat, gemetaran, wajahnya memerah, nafasnya sesak, menangis, dan merasa sakit perut.

## 5.2 Saran

Penulis dapat menyarankan untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti fenomena *high school debut* yang terdapat pada *anime Watashi ga Motenai no wa Dou Kangaetemo Omaera ga Warui!* ataupun pada *manga*-nya menggunakan pendekatan sosiologi sastra.



## DAFTAR PUSTAKA

## Sumber Buku dan Jurnal

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*. Arlington: American Psychiatric Publishing
- Asrori, Adib. "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 3, no. 11, hal. 89-107, Januari 2015
- Brenner, Robin E. 2007. *Understanding Manga and Anime*. Westport: Libraries Unlimited
- Broadbent, Emma dkk. 2017. *What the World's Young People Think and Feel*. London: Varky Foundation
- Butler, Gilian. 1999. *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson
- Crozier, W. Ray & Alden, Lynn E. 2001. *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research, and Interventions Relating to the Self and Shyness*. New Jersey: Wiley
- Duran, V. Mark dan Barlow, David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Endaswara, Suwardi. 2008. *Metodologi Penelitian Psikologi Sastra*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Erwina, Wina. 2013. *Efektivitas Coping Cat Kendall pada Anak dengan Social Phobia*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Hellström, Charlotta, Nilsson, Kent W., dan Åslund, Cecilia. "Effects of Adolescent Online Gaming Time and Motives on Depressive, Musculoskeletal,

- and Psychosomatic Symptoms*". Upsala Journal of Medical Science, vol. 120, no. 4, hal.263-275, November 2015
- Höfling, Volkmar dkk. "A Cognitive Model of Social Phobia: Applicability in a Large Adolescent Sample". International Journal of Cognitive Therapy, vol. 5, no. 3, hal. 341-358, September 2012
- Hofmann, Stevan G. dan Scepkowski, Lisa A. "Social Self-Reappraisal Therapy for Social Phobia: Preliminary Findings". J Cogn Psychoter, vol. 20, no.1, hal. 45-57, 2006
- Inna, Matilda Angelina. 2015. *Kepribadian Tokoh Utama Michael Berg dalam Roman Der Vorleser Karya Bernhard Schlink: Analisis Psikologi Sastra*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Kashdan, Todd B. dan Herbert, James D. "Social Anxiety in Childhood and Adolescence: Current Status and Future Directions". Clinical Child and Family Psychology Review, vol. 4, no.1, hal. 37-61, 2001
- Minderop, Albertine. 2010. *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Plasencia, Melissa L. 2008. *Safety Behaviours and Social Anxiety Disorder*. Austin: Universitas Texas
- Ratna, Nyoman Kutha. 2013. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. 2004. *Metode Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Supramaniam, Prabu. "Social Phobia". E-Jurnal Medika Udayana, vol. 2, no. 11, hal. 1843-1861, September 2013

## Sumber Internet

- Animenewsnetwork. *Watamote* (TV).  
<https://www.animenewsnetwork.com/encyclopedia/anime.php?id=10008>. Diakses 16 September 2016
- Barton, David W. 2016. *5 Types of Noodles: Udon, Ramen, Soba, Yakisoba and Somen*. <http://japanology.org/2016/07/5-types-of-noodles-udon-ramen-soba-yakisoba-and-somen/>. Diakses 27 Maret 2018
- Chandler, Mark. 2016. *Young People Not in Education, Employment or Training (NEET): February 2016*.  
<https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/unemployment/bulletins/youngpeoplenotineducationemploymentortrainingneet/february2016>. Diakses 4 April 2018
- Flanagan, Jack. 2014. *The Psychology of Video Game Addiction*.  
<http://www.theweek.com/articles/451660/psychology-video-game-addiction>. Diakses 17 September 2017
- Jacofsky, D. Matthew dkk. 2013. *Normal and Abnormal Anxiety: What's the Difference?*.  
<https://www.mentalhelp.net/articles/normal-and-abnormal-anxiety-what-s-the-difference/>. Diakses 18 Mei 2018
- Jacofsky, D. Matthew dkk. 2013. *Pathological, Abnormal Anxiety*.  
<https://www.mentalhelp.net/articles/pathological-abnormal-anxiety/>. Diakses 18 Mei 2018
- Martin, Theron. 2013. *Watamote*.  
<https://www.animenewsnetwork.com/review/watamote/episode-1>. Diakses 1 Maret 2018
- Nathan, Pradeep dkk. 2006. *Studying Brain Activity Could Aid Diagnosis of Social Phobia*. <https://sciencedaily.com/release/2006/01/060118205940.htm>. Diakses 9 Oktober 2017
- Pota, Vikas. 2017. *Why are Japanese teens so glum?*.  
<http://www.japantimes.co.jp/opinion/2017/05/01/commentary/japanese-teens-glum/#.WpK37oGlbqB>. Diakses 14 September 2017

Rikard. 2015. *The Psychology of Color: A Designer's Guide to Color Association & Meaning*. <https://zevendesign.com/color-association/>. Diakses 19 Maret 2018

Yoshinaga, Naoki dkk. 2013. *Cognitive Behaviour Therapy Using the Clark & Wells Model: A Case Study of a Japanese Social Anxiety Disorder Patient*.

[https://researchgate.net/publication/248400066\\_Cognitive\\_behaviour\\_therapy\\_using\\_the\\_Clark\\_Wells\\_model\\_A\\_case\\_study\\_of\\_a\\_Japanese\\_social\\_anxiety\\_disorder\\_patient](https://researchgate.net/publication/248400066_Cognitive_behaviour_therapy_using_the_Clark_Wells_model_A_case_study_of_a_Japanese_social_anxiety_disorder_patient). Diakses 23 Februari 2018

