

Depresi pada Tokoh Kiriyaama Rei dalam Anime Sangatsu No Raion

Gilbert Alexander B Sihombing¹⁾, Ni Made Wiriani²⁾, Ni Luh Putu Ari Sulatri³⁾

Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Udayana, Denpasar, Bali
Pos-el: 1901581041@student.unud.ac.id, made_wiriani@unud.ac.id, ari_sulatri@unud.ac.id

Depression in The Character Kiriyaama Rei in The Anime Sangatsu No Raion

Abstract

This research focuses on the depression of the character Kiriyaama Rei in the anime Sangatsu no Raion. The purpose of the research is to analyze the symptoms, causal factors, and impact of depression on Kiriyaama Rei. The theories used are literary psychology theory by Wellek and Warren and cognitive theory of depression by Beck and Alford. Informal and descriptive methods are used as research methods. The method of data collection is the method of observe and note taking. In the data analysis stage, the descriptive analysis method is applied and in the data analysis presentation stage, the informal method is applied. Based on the results of the analysis, the symptoms of depression experienced by Kiriyaama Rei are affective group in the form of emotions of sadness, motivational group in the form of desire to escape and loss of motivation, negative group in the form of negative view of self, negative interpretation of experience, and critical view of the future, and physical and vegetative group in the form of sleep disorders. The causative factors of Kiriyaama Rei depression are specific stres and non-specific stres. The effects of Kiriyaama Rei depression are negative view of self, negative view of life experience, and negative view of the future. Kiriyaama Rei was declared a depressed patient because she experienced more than five symptoms of depression in a few weeks.

Keywords: *Depression, Cognitive, Sangatsu no Raion.*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada depresi tokoh Kiriyaama Rei dalam *anime Sangatsu no Raion*. Tujuan penelitian adalah menganalisis gejala, faktor penyebab, dan dampak depresi pada Kiriyaama Rei. Teori yang digunakan adalah Teori Psikologi Sastra oleh Wellek dan Warren dan Teori Kognitif Depresi oleh Beck dan Alford. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode simak dan catat. Pada tahap analisis data diterapkan metode analisis deskriptif dan pada tahap penyajian analisis data diterapkan metode informal. Berdasarkan hasil analisis, gejala depresi yang dialami Kiriyaama Rei adalah kelompok afektif dalam bentuk emosi kesedihan, kelompok motivasi yang berupa keinginan untuk melarikan diri dan kehilangan motivasi, kelompok negatif dalam bentuk memandang negatif terhadap diri sendiri, penafsiran negatif terhadap pengalaman, dan memandang pesimis terhadap masa depan, serta kelompok fisik dan vegetatif berupa gangguan tidur. Faktor penyebab depresi Kiriyaama Rei adalah stres spesifik dan stres tidak spesifik. Dampak dari depresi Kiriyaama Rei adalah pandangan negatif terhadap diri sendiri, pandangan negatif dari pengalaman hidup, dan pandangan negatif terhadap masa depan. Kiriyaama Rei dinyatakan sebagai pasien depresi, karena mengalami lebih dari lima gejala depresi dalam beberapa minggu.

Kata Kunci : *Depresi, Kognitif, Sangatsu no Raion.*

1. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang rentan akan gangguan fisik maupun mental. Banyak peristiwa dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan gangguan tersebut, terkhusus pada gangguan mental. Gangguan mental sering menjadi alasan seseorang untuk mengakhiri hidupnya secara sengaja. Misalnya kasus bunuh diri yang sempat menggemparkan Jepang di tahun 2020. Salah satu surat kabar yang dikeluarkan oleh Amerika Serikat, *The New York Times*, mengungkapkan bahwa seorang pegulat wanita Jepang yang bernama Hana Kimura memutuskan untuk mengakhiri hidupnya setelah mendapatkan perundungan secara daring. Perundungan yang diterima membuat mental Hana terganggu dan akhirnya menyebabkan Hana menderita depresi.

Berdasarkan pendataan yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2017, diperkirakan jumlah penderita gangguan jiwa mencapai 450 juta jiwa dengan salah satu gangguan terbanyak adalah depresi (WHO, 2017). Depresi merupakan penyakit ketidakseimbangan *neurotransmitter* (zat kimia pembawa sinyal dalam tubuh) di otak, sehingga membuat seseorang sulit untuk mengatur suasana hati maupun emosi yang berdampak pada kondisi mental dan fisik (Lubis, 2009:63). Selain itu, survei pasien (*kanja chousa*) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Jepang setiap tiga tahun mencatat bahwa jumlah penderita depresi di Jepang yang mendatangi pusat kesehatan pada tahun 1996 sebanyak 443.000 jiwa dan mengalami peningkatan sebanyak 2,4 kali lipat menjadi 1.041.000 jiwa pada tahun 2008. Depresi merupakan penyakit kejiwaan yang serius.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik meneliti mengenai depresi. Fakta menunjukkan bahwa depresi itu merupakan penyakit kejiwaan yang tidak bisa dianggap remeh, karena dapat berakibat fatal, berupa kematian. Penyembuhannya pun terkadang memakan waktu yang sangat lama. Manusia memiliki tingkat pengendalian diri yang berbeda-beda menghadapi permasalahan dalam hidup. Oleh sebab itu, penelitian ini penting untuk dilakukan.

Pada penelitian ini data diambil dari karya sastra berupa *anime* yang berjudul *Sangatsu No Raion* karya sutradara Akiyuki Shinbo. Anime ini dirilis pada tahun 2016 dan diikuti *season* kedua di tahun 2017. Semua *season* berjumlah 144 episode. Anime ini bercerita mengenai seorang pemuda yang duduk di bangku sekolah menengah bernama Kiriya Rei. Kiriya Rei merupakan seorang ahli bermain *shogi* atau permainan catur

Jepang yang selalu dipuji dan diakui kehebatannya. Akan tetapi, Rei justru merasa tidak pernah bahagia terhadap apa yang telah dicapai dan merasa terjebak akan masa lalunya yang kelam, sehingga mengalami depresi.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai faktor penyebab depresi, gejala, dan bagaimana depresi berdampak pada si penderita maupun lingkungan sekitarnya kepada pembaca.

2. Metode dan Teori

2.1 Metode penelitian

Pada penelitian ini anime *Sangatsu no Raion* digunakan sebagai sumber data penelitian. Anime tersebut telah ditonton terlebih dahulu untuk melihat keseluruhan cerita. Setelah mendapatkan gambaran keseluruhan cerita, studi pustaka dilakukan untuk mencari pengetahuan terhadap teori yang digunakan dalam merumuskan permasalahan yang ada pada penelitian ini. Sumber data ditonton secara berulang beserta melakukan penyimakian terhadap tiap bagian adegan maupun dialog yang disajikan pada anime tersebut dan melakukan pencatatan terhadap adegan maupun dialog yang berhubungan dengan gejala depresi, faktor penyebab depresi, dan dampak depresi berdasarkan teori psikologi sastra dan teori kognitif (Zaim, 2014:89). Proses analisis menggunakan metode deskripsi analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala, faktor penyebab depresi pada tokoh Kiriya Rei beserta dampak depresi tokoh Kiriya Rei dalam anime (Arikunto, 2019:3). Hasil analisis disajikan dalam sebuah laporan dengan menggunakan metode informal yang menyajikan hasil laporan hanya pada kata-kata beserta bukti pendukung dari hasil tersebut dan bukan menggunakan penyajian hasil dalam bentuk angka maupun grafik (Ratna, 2015:50).

2.2 Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini terbagi dalam dua teori, yaitu teori pertama adalah teori psikologi sastra menurut Wellek dan Warren (2016:81) yang menyatakan psikologi sastra dibagi menjadi empat penyajian, yaitu mengenai penyajian proses kreatifitas pengarang terhadap psikologi dalam karya sastra, psikologi pengarang terhadap karya sastra yang dihasilkan, psikologi pembaca terhadap karya sastra yang dinikmati, dan aturan-aturan psikologi yang terkandung di dalam karya sastra.

Penelitian ini berfokus pada penggunaan aturan-aturan psikologi yang terkandung di dalam karya sastra tersebut. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, teori psikologi sastra digunakan untuk menganalisis perilaku Kiriya Rei dalam film *Sangatsu no Raion* sebagai cerminan individu dalam dunia nyata

Teori kedua yang digunakan adalah teori kognitif depresi yang dikembangkan oleh Beck dan Alford. Menurut mereka, pengalaman yang sama akan berdampak secara berbeda terhadap dua individu yang dipengaruhi oleh kognitif individu itu sendiri. Kognitif yang sering melenceng ini melibatkan pemikiran yang salah terhadap kehidupan, nilai atas diri sendiri yang salah, memandang sesuatu dari sudut yang buruk dan rasa putus asa. Beck dan Alford (2009: 43, 248-252, 299) pada buku keduanya menyebutkan bahwa faktor utama dalam depresi adalah aktivasi pola kognitif idiosinkratik (pengaktifan pola-pola kognitif negatif) yang mengalihkan pemikiran ke saluran tertentu yang menyimpang dari kenyataan. Pola negatif ini dapat dipicu oleh peristiwa-peristiwa yang mengakibatkan stres spesifik yang dialami oleh seseorang maupun yang berakibat stres yang tidak spesifik. Pengaktifan pola kognitif idiosinkratik ini berakibat pada seseorang yang akan bertahan dalam membuat penilaian maupun pandangan secara negatif dan salah tafsir akan diri sendiri, pengalaman, maupun peristiwa atau kejadian yang akan terjadi (Beck dan Alford, 2009:225-226).

Dalam penelitian ini teori kognitif digunakan untuk menganalisis dan memberi pemahaman terhadap berbagai gejala depresi yang muncul, faktor penyebab depresi, dan dampak depresi di dalam diri Kiriya Rei

3. Kajian Pustaka

Pada penelitian ini ada beberapa penelitian sebelumnya yang menganalisis terkait dengan depresi. Penelitian-penelitian tersebut dijadikan sebagai acuan maupun referensi dalam penelitian ini. Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut;

Pertama, penelitian dengan judul “*Depresi dalam Novel The Lovely Bones Karya Alice Sebold*” yang dilakukan oleh Sonambella (2019). Sonambella menggunakan pendekatan intrinsik menurut konsep teori menurut Wellek dan Warren (1949) dan pendekatan secara ekstrinsik menggunakan Teori Depresi menurut Bhowmik et.al (2012). Penelitian Sonambella memberikan manfaat sebagai referensi dalam penelitian ini. Namun, Sonambella hanya menyajikan gambaran mengenai depresi dan bagaimana cara

seseorang mengatasi depresi. Sedangkan penelitian ini bukan hanya berfokus terhadap gejala seperti yang dilakukan Sonambella, melainkan juga berfokus pada dampak depresi seseorang terhadap si penderita maupun orang lain. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Elisa (2006) dengan judul “Depresi dalam Novel “Room” by Emma Donnoghue”. Elisa meneliti depresi melalui tiga bagian dalam cerita Room, yaitu melalui karakter, jalan cerita maupun latar belakang. Penelitian Elisa memberikan kontribusi terhadap yang cukup berpengaruh dalam penelitian ini. Akan tetapi, penelitian Elisa hanya menggambarkan depresi tokoh Joy dan Jack. Sedangkan penelitian ini lebih fokus pada representasi maupun sebab akibat dari depresi pada tokoh dan disajikan lebih dalam lagi mengenai gangguan jiwa depresi beserta gejala-gejala yang dimunculkan oleh penderita depresi. Ketiga, Astuti (2015) dengan judul “Pemulihan Utsubyou Pada Tokoh Tsure Dalam Film Tsure Ga Utsu Ni Narimashite”. Tujuannya untuk menjelaskan cara penanganan depresi pada tokoh Tsure. Astuti mendapatkan dua cara penanganan depresi Tsure, yaitu menggunakan terapi biologis, seperti menggunakan obat-obatan untuk mengurangi gejala yang ditimbulkan pada Tsure. Penelitian Astuti memberikan pengetahuan mengenai cara penyembuhan depresi. Namun, Penelitian Astuti lebih banyak berfokus kepada cara pemulihan tokoh Tsure (Mikio Takazaki) terhadap *utsubyou* tersebut, sedangkan pada penelitian ini berfokus mengenai gejala, faktor dan dampak depresi pada diri sendiri dan lingkungan.

4. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini mengambil tiga rumusan masalah untuk dibahas, yaitu gejala depresi pada tokoh Kiriyama Rei, faktor penyebab depresi pada tokoh Kiriyama Rei, dan dampak depresi tokoh Kiriyama Rei dalam anime *Sangatsu No Raion*. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut.

4.1 Gejala depresi pada tokoh Kiriyama Rei

Pada penelitian ini dibahas mengenai gejala depresi yang dialami tokoh Kiriyama Rei. Menurut Beck dan Alford (2009:225), terdapat berbagai macam gejala atau simtom depresi yang dikategorikan pada kelompok afektif, motivasi, kognitif, serta fisik dan vegetatif. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai gejala depresi yang dialami tokoh Kiriyama Rei dalam anime *Sangatsu no Raion*.

a. Kelompok afektif

Kelompok afektif merupakan gejala depresi yang dikelompokkan berdasarkan perasaan yang dirasakan oleh penderita depresi. Perasaan tersebut merupakan perasaan yang menggambarkan emosi kesedihan. Dalam anime *Sangatsu no Raion*, tokoh Kiriya Rei mengalami gejala depresi, emosi kesedihan. Kiriya Rei menunjukkan emosi kesedihannya ketika ingin mengobati Momo yang terluka, karena jatuh dikejar anjing. Emosi kesedihan yang ditunjukkan oleh Kiriya Rei dapat dilihat pada data berikut ini

Gambar 1
Kiriya Rei menangis di depan Momo



(*Sangatsu no Raion* S1 EP5: 09:10-09:16)

- (1) Momo : *でもね、霊ちゃんは泣いていた涙がぼろぼろしてた。モモ見たもん*
Hina : *えーっ？何で？なんで零君が泣くの？*
Akari : *ああ、それはねきっと... 思い出しちゃったんだね。*

Momo : ***Demo ne, Rei-chan wa naiteita namida ga poro poroshiteta. Momo mita mon***

Hina : *E? Nande? Nande Reikun ga naku no?*

Akari : *Å, sore ha ne kitto... omoidashi chattanda ne.*

Momo : **Tapi kan, Rei tadi menangis dan air matanya menetes dipipinya. Momo melihatnya**

Hina : *Hah? Mengapa Rei menangis?*

Akari : *Ah, Itu pasti... Dia pasti menngingatnya.*

(*Sangatsu no Raion* S1 EP5: 10:00-10:30)

Gambar 1 menunjukkan Kiriya Rei yang telah menangis di depan Momo. Kiriya yang ingin membersihkan luka pada tangan Momo kembali teringat dengan adik kandungnya yang telah meninggal bersama orang tuanya ketika Rei duduk di bangku sekolah dasar. Rei yang ingin memegang tangan Momo malah terhanyut dengan bayang-bayang tangan adik kandungnya yang dulu dipegangnya ketika sudah tidak bernyawa. Rei juga terbayang ketika adik kandungnya memanggil dirinya. Seketika itu juga, Rei

langsung menangis dan menutupi wajahnya agar Momo tidak melihat wajahnya yang sedang menangis.

Ketika Rei sudah pulang, keluarga Kawamoto berbincang mengenai kejadian yang menimpa Momo. Pada data (1) dapat dilihat bahwa Momo memberitahu kedua kakaknya perihal Rei yang menangis ketika mengobati luka Momo. Akari langsung memberitahu bahwa Rei pasti mengingat adik perempuannya yang sudah meninggal kepada Momo dan Hina. Hidayati, Wardiah, dan Ardiansyah (2021:2012) juga mengungkapkan bahwa emosi kesedihan juga dapat dikarenakan adanya peristiwa tidak dapat mencapai sesuatu yang diinginkan maupun kehilangan seseorang yang ada di dalam hidupnya.

b. Kelompok motivasi

Seseorang yang depresi akan merasakan peningkatan pada dirinya yang berkeinginan untuk keluar dari rutinitas kehidupannya. Kiriyama Rei sering kali mengalami gejala depresi ini. Rei terkadang menarik dirinya dari perbincangan yang menurutnya kurang tepat dan aktivitas yang tidak menguntungkan bagi dirinya, seperti yang dijelaskan data berikut ini.

(2) 霊 : 確かに僕は少々がっかりしていた。参加できなかったことにではなく。行かずに済むことに内心ほっとした自分にだ。

Rei : *Tashika ni boku ha shoushou gakkarishiteita. Sanka deki nakatta koto ni dehanaku. Ika zu ni sumu koto ni naishin hotto shita jibun nida.*

Rei : Memang benar aku sedikit merasa kecewa. Bukan karena tidak bisa ikut serta. **Tapi kecewa, karena diam-diam merasa lega tidak ikut serta.**

(*Sangatsu no Raion S1 EP6: 04:28-04:38*)

Data (2) merupakan perbincangan batin Kiriyama Rei mengenai ketidakikutsertaannya pada kegiatan perkemahan sekolahnya. Rei awalnya memberitahu bahwa dia tidak dapat mengikuti perkemahan sekolah dengan alasan pertandingan shoginya. Gurunya yang tidak bisa berbuat apa-apa dengan berat hati menyetujui keputusan Rei yang tidak bisa ikut dalam acara tersebut. Walaupun begitu, Rei merasa lega dengan persetujuan gurunya yang tidak mengikutsertakan Rei dalam kegiatan kemah

sekolah. Rei merasa mengikuti perkemahan sekolah akan menyulitkan dirinya dan lebih baik untuk tidak ikut dalam kegiatan tersebut.

Beberapa orang yang mengalami gejala depresi ini akan mengalami kecenderungan yang kuat untuk menghindari atau menunda melakukan hal-hal tertentu yang dianggap tidak menarik atau melelahkan, beberapanya lagi menarik diri dari hubungan sosial maupun keinginan melarikan diri dari situasi yang dianggap tidak tertolerir dengan melakukan bunuh diri (Beck dan Alford, 2009:29-30).

c. Kelompok kognitif

Kelompok kognitif merupakan gejala depresi yang dikelompokkan berdasarkan cara pandang penderita depresi. Penderita depresi akan cenderung berciri khas sebagai individu dengan harga diri yang rendah. Individu tersebut akan memandang dirinya sendiri sebagai sesuatu yang tidak memiliki hal-hal dengan kecenderungan yang positif. Kiriya Rei sering kali memunculkan gejala ini di berbagai situasi, seperti yang dijelaskan di data berikut ini.

(3) 霊 : 何も変わりませんでした。出席もギリギリで部活も入らずじゆに戦も停滞して何の成果も出せなかったけれど。でも進級できたことは先生の。先生のおかげです、ありがとうございます。

先生 : よせよ。成果がなかったなんて...そんなこと言うなよ

Rei : *Nani mo kawari masendeshita. Shusseki mo girigiri de ukatsu mohaira zu jyuni sen mo teitaishite nani no seika moda senakatta keredo. Demo shinkyuu dekitakoto ha sensei no. Sensei no okage desu. Arigatou gozaimashita.*

Sensei : *Yoseyo. Seika ga nakattanante...sonna koto iuna yo.*

Rei : **Tidak ada yang berubah. Absensiku hampir tidak terpenuhi. Tidak mengikuti klub. Promosi kelas juga gagal, Pada akhirnya, aku tidak mencapai apapun.** Tapi aku berhasil naik kelas karena *sensei*. Itu karena berkat dari *sensei*. Terima kasih banyak.

Guru : Hentikan. Tidak mencapai apapun...Jangan berkata begitu.

(*Sangatsu no Raion S1 EP18: 14:05-14:40*)

Data (3) merupakan percakapan antara Kiriya Rei dan gurunya. Kiriya Rei baru saja menerima raport sekolahnya. Ketika Rei bertemu dengan gurunya di sekolah, Rei merasa bahwa dirinya tidak melakukan apapun. Baik dari kegiatan *shogi* yang sedang mengalami kesulitan ketika mengalahkan Shimada maupun aktivitas lainnya yang

dilakukan oleh Rei. Bahkan, keberhasilannya naik kelas merupakan kerja keras dari gurunya dan bukan dari dirinya sendiri. Orang-orang yang mengalami depresi akan bercermin sebagai individu dengan kecacatan dan ketidakmampuan, membesar-besarkan kesalahan diri sendiri ketika mereka menghadapi kesalahan dan kesulitan pada diri mereka (Beck dan Alford, 2009:22-23).

d. Kelompok fisik dan vegetatif

Kelompok fisik dan vegetatif merupakan gejala depresi yang dikelompokkan berdasarkan gejala yang terlihat pada diri penderita depresi. Gejala tersebut seperti gangguan tidur, ketidakberhargaan, halusinasi dan gangguan makan. Berikut akan dijelaskan mengenai gejala depresi tokoh Kiriyama Rei yang termasuk dalam kelompok fisik dan vegetatif dengan ditandai gangguan tidur. Keterikatan antara tidur dengan depresi sangat kuat dibandingkan dengan gangguan suasana hati lainnya (Radityo, 2012:10). Dalam anime *Sangatsu no Raion*, tokoh Kiriyama Rei sering merasakan gangguan tidur dengan diikuti mimpi buruk maupun kegelisahan yang ia alami seperti gambar berikut ini.

Gambar 2
Kiriyama Rei ketika terbangun karena mimpi buruk



(*Sangatsu no Raion* S1 EP1: 02:22-02:26)

Pada gambar 2 Kiriyama Rei bangun dari tidurnya yang gelisah. Hal tersebut disebabkan oleh mimpi buruk yang dialami Kiriyama Rei. Seseorang yang mengalami gangguan tidur akan merasakan perasaan yang tidak nyaman dan tidak merasa tenang ketika tidur (Lubis, 2009:131). Perasaan yang tidak nyaman ini berasal dari mimpi buruk dengan gambaran hitam putih terhadap dirinya di bawah jembatan dan saudara angkatnya yang berkata-kata kepada Rei dengan kalimat-kalimat yang merendahkan Rei dengan

diakhiri gelembung-gelembung air yang seakan menenggelamkan Rei. Perkataan yang merendahkan tersebut dapat dilihat melalui data (4) sebagai berikut.

- (4) 香子 : ゼロだって. . . 変な名前. でもぴったりよねあなたに...
なってそうでしょ? 家も無い、家族もない、学校にも行っていない、友達もいない. ほらあなたの居場所なんてこの世のどこにも無いじゃない.
- Kyouko : *Zero datte... Henna namae. Demo pittari yo ne anata ni... Natte sōdesho? Ie mo nai, kazoku mo nai, gakkō ni mo ittenai, tomodachi mo inai. Hora anata no ibasho nante konoyo no dokoni mo nai janai.*
- Kyouko : **Nol? Nama yang aneh. Tapi itu sempurna untukmu... Bukankah itu benar? Tidak punya rumah, tidak punya keluarga, tidak pergi ke sekolah, tidak ada teman. Lihat, tidak ada tempat untukmu dimanapun di dunia ini.**
- (*Sangatsu no Raion* S1 EP1: 01:54-02:17)

Pada data (4) menunjukkan perkataan yang diucapkan oleh Kyouko, anak kandung Kouda, di dalam mimpi Rei. Perkataan tersebut merupakan perkataan yang merendahkan Rei, karena Rei tidak memiliki sesuatu dan menumpang di rumah ayahnya Kyouko. Perkataan tersebut pertama kali diucapkan kepada Rei ketika Rei masih tinggal di rumah ayah angkatnya. Perkataan tersebut menjadi membekas dan mengganggu tidur Rei. Peristiwa tersebut menjadi sesuatu yang traumatis bagi Rei. Peristiwa traumatis yang muncul secara berulang dalam pikiran akan mengakibatkan mimpi buruk (Kamah, 2020:10).

4.2 Faktor Penyebab Depresi Pada Tokoh Kiriyama Rei

Menurut Beck dan Alford (2009:299) depresi disebabkan adanya aktivasi pada kognitif idiosinkratik yang memiliki pola atau skema kognitif secara istimewa. Pengaktifan pola tersebut akan mendominasi pemikiran individu tersebut. Aktivasi tersebut dipicu oleh peristiwa yang berakibatkan stres spesifik maupun stres yang tidak spesifik. Adapun peristiwa tersebut merupakan faktor penyebab yang memicu depresi semakin meningkat. Hal tersebut juga terjadi pada Kiriyama Rei dalam *Sangatsu no Raion* yang dijelaskan sebagai berikut.

a. Stres spesifik

Peristiwa stres spesifik merupakan peristiwa yang dapat menurunkan harga diri kita terhadap diri kita sendiri. Situasi tersebut merupakan situasi yang tidak menguntungkan pada diri individu dan individu tersebut tidak melihat peristiwa tersebut dari sisi yang lain. Hal tersebut semakin berkembang dan meningkatkan depresi pada diri individu tersebut. Kiriya Rei juga mengalami peristiwa-peristiwa pada dirinya yang dapat mengakibatkan stres spesifik. Peristiwa tersebut berlangsung lama dan akhirnya meningkatkan depresi pada diri Kiriya Rei. Seperti yang dipaparkan pada data berikut ini.

- (5) 霊 : 僕は近所でも学校でもいじめられっ子で、どうしても友達が作れなかった。クラスの子たちの話す言葉は目まぐるしくって何を話してるのか追いつけなくて異国の言葉のように聞こえた。
- Rei : *Boku wa kinjo demo gakkō demo ijimerarekko de, dōshitemo tomodachi ga tsukurenakatta. kurasu no ko-tachi no hanasu kotoba wa memagurushiku ttenani o hanashi teru no ka oitsukenakute ikoku no kotoba no yō ni kikoeta.*
- Rei : **Di lingkungan dan sekolah, aku sering ditindas. Sepertinya aku memang tidak bisa berteman. Percakapan anak-anak di kelasku selalu membingungkan, aku tidak bisa mengerti dengan yang mereka bicarakan. Mereka seperti berbicara dengan bahasa asing.**
(*Sangatsu no Raion S1 EP5: 03:49-04:05*)

Data (5) merupakan perbincangan antara Kiriya Rei dan batinnya sendiri. Perbincangan tersebut terjadi ketika Rei menceritakan kembali masa lalunya ketika kecil. Rei merupakan seorang yang tidak bisa berteman dengan orang lain dan hanya memilih untuk bermain *shogi* agar bisa bersama dengan ayahnya yang sibuk. Hal tersebut menjadikan Rei lebih sulit lagi untuk berkomunikasi dengan orang lain, terkhusus dengan orang-orang yang berusia sama dengannya. Rei yang kesulitan untuk berteman akhirnya dijadikan objek penindasan yang dilakukan oleh teman-temannya, baik di lingkungan rumah maupun sekolahnya.

Peristiwa yang mengakibatkan stres secara spesifik ini tidak hanya didapat karena Kiriya Rei orang yang tidak bisa berteman dengan orang lain. Kiriya Rei yang tinggal di rumah ayah angkatnya Kouda secara tidak langsung membuat persaingan antara dirinya dan anak kandung Kouda dalam pertandingan *shogi* di rumah tersebut.

Persaingan tersebut menciptakan dinding-dinding perbatasan dan menyebabkan Rei dirundung oleh anak kandung Kouda di rumah ayah angkatnya tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dari data berikut ini.

(6) 霊 : 父は将棋を愛していた。良くも悪くも全てが将棋中心だった。だから彼を愛する者は強くなるしかなかった彼の視界に入り続けるために。そして最初におかしくなったのは歩だった。

Rei : *Chichi ha shōgi wo aishite ita. Yokumowarukumo subete ga shōgi chūshindatta. Dakara kare wo aisuru mono wa tsuyoku naru shika nakatta kare no shikai ni hairi tsudzukeru tame ni. Soshite saisho ni okashiku natta no ha Ayumu datta.*

Rei : **Ayah sangat menyukai shogi. Baik maupun buruk, beliau selalu berpusat pada shogi. Karena itu, orang-orang yang menyayanginya tidak punya pilihan untuk tetap kuat agar selalu berada di hadapannya. Lalu, yang pertama kali hancur adalah Ayumu**
(*Sangatsu no Raion S1 EP5::17:10-17:40*)

Data (6) menjelaskan keadaan keluarga Kouda yang dilihat oleh Kiriyama Rei ketika tinggal di rumah ayah angkatnya tersebut. Rei yang tinggal di rumah tersebut setiap saat melakukan pertandingan dan pembelajaran shogi bersama Kyouko dan Ayumu, saudara angkatnya Rei. Kiriyama Rei yang merupakan pemain shogi mahir mampu mengalahkan anak kandung Kouda dan menjadikan Kouda lebih melihat keberadaan Rei di rumah. Kouda tidak memperhatikan tekad kuat anak kandungnya untuk menjadi mahir dalam permainan shogi, melainkan hanya berfokus pada keahlian terbaik dalam permainan shogi, yaitu keahlian Kiriyama Rei. Hingga akhirnya menghancurkan Ayumu di bidang lainnya.

Walaupun begitu, Ayumu dan Kyouko tetap berusaha keras untuk mendapatkan perhatian dari ayahnya dengan berusaha mengalahkan Rei dalam permainan shogi. Hanya saja, usaha mereka tidak sebanding dengan usaha Rei yang tetap saja mampu mengalahkan mereka. Mereka tetap saja tidak mendapatkan tempat di hadapan ayahnya dan mengakibatkan pemberotakan terhadap diri mereka, terutama Kyouko. Kyouko yang kesal terhadap situasi akhirnya melampiaskan hal tersebut kepada Kiriyama Rei dengan menjadikan Rei sebagai objek perundungannya. Hal tersebut dapat dilihat dari data berikut ini.

Gambar 3
Kyouko merundung Kiriya Rei



(*Sangatsu no Raion* S1 EP5: 14:59-16:18)

- (7) 香子 : いい気になんないで！ゼロのくせに！
香子 : ちょっと何じろじろ見てんのよチビ？

Kyouko : *Iiki ni nainde! Zero no kuseni!*

Kyouko : *Chotto nani jirojiro miten no yo chibi?*

Kyouko : **Jangan sombong! Kau hanya nol!**

Kyouko : **Tunggu, apa yang kau lihat, cebol?**

(*Sangatsu no Raion* S1 EP5: S1 EP5: 15:11-16:11)

Pada gambar 3 terlihat bahwa Kiriya Rei sedang dirundung oleh saudara angkatnya, Kyouko. Rei yang selalu memenangkan pertandingan ketika melawan saudara angkatnya di rumah membuat saudara angkatnya kesal terhadap dia. Kyouko melampiaskan kekalahannya tersebut dengan memukul Rei ketika bertanding. Kyouko juga memukul Rei ketika Rei melihat Kyouko sedang dihukum oleh ayah angkatnya Kouda. Tidak hanya memukul, Kyouko juga mengatakan kata-kata yang menyakitkan seperti pada data (7). Kata-kata tersebut menjadi sesuatu yang selalu diingat oleh pikiran Rei hingga Rei beranjak dewasa dan keluar dari rumah keluarga Kouda. Depresi sering muncul dari rangkaian situasi stres yang berdampak pada kerentanan tertentu yang bukan dari satu situasi saja. Sejumlah peristiwa yang memukul secara beruntun cukup untuk melampaui toleransi dari beberapa individu terhadap depresi meskipun individu tersebut dapat melewati satu peristiwa yang memukul lainnya (Beck dan Alford, 2009:250).

b. Stres tidak spesifik

Satu peristiwa tidak serta merta akan berdampak depresi dalam hidup seseorang. Hanya saja, peristiwa ini dapat memicu aktivasi pola kognitif idiosinkratik yang berakibatkan depresi. Seseorang yang mengalami peristiwa stres berlebihan akan

menghasilkan reaksi-reaksi tergantung pada kecenderungan cara pandang orang tersebut terhadap peristiwa yang dialaminya (Beck dan Alford, 2009:251-252). Salah satu peristiwa yang mengakibatkan stres berlebihan adalah kehilangan. Bukan hanya mengakibatkan stres berlebihan. Lubis (2006:82) juga mengatakan bahwa kehilangan ini memiliki resiko yang besar dalam menyebabkan depresi. Kiriya Rei mengalami peristiwa kehilangan tersebut. Hal ini dapat dilihat melalui data berikut.

- (8) 霊 : 僕の日常はある日いきなり引きちぎられるように唐突に終わった。遠足から戻ると僕の大切な父と母と小さな妹は冷たくて固いまだらの塊になっていた。
- 親戚 A : 飲酒運転のトラックの巻き添えですって。
親戚 B : 三人とも即死だったらしいな。
- \ Rei : *Boku no nihijou ha aru hi ikiginari hikichigirareru you ni toutotsu ni owatta. Ensoku kara modoru to boku no taisetsu na chichi to haha to chiisana imouto ha tsumetaku te katai madara no katamari ni natteita.*
- Shinseki A: Inshu unten no torakku no makizoe desutte.*
Shinseki B :San nin to mo sokushi datta rashii na.
- Rei : **Kehidupanku yang biasanya, suatu hari berakhir dengan tiba-tiba seolah ada yang mengoyaknya. Ketika aku kembali dari wisata sekolah, ayah, ibu, dan adikku tersayang menjadi dingin, kaku, kulit dagingnya berbintik.**
- Kerabat A: Katanya itu kecelakaan karena supir truk yang mabuk.
Kerabat B: Sepertinya mereka bertiga meninggal di tempat.
(*Sangatsu no Raion S1 EP5 10:47-11:22*)

Data (8) diucapkan ketika Rei merasakan kedekatan dengan Momo yang mengakibatkan Rei kembali teringat dengan adik perempuannya yang sudah tidak ada. Rei bercerita bahwa dia merasakan perubahan di dalam hidupnya ketika menghadapi suatu peristiwa. Peristiwa tersebut ketika Rei kehilangan seluruh keluarganya disebabkan oleh kecelakaan. Rei tidak hanya merasakan perubahan, tetapi Rei juga mengalami perubahan dalam dirinya setelah dia mengalami kehilangan tersebut. Hal ini dapat dilihat melalui data berikut.

- (9) 霊 : 僕の時はどうだったっけ？泣きやんだのはいつだっけ？
落ち着いたのはどれくらいたってだっけ？変なんだ思い出せない。ずっとぼんやりしている。あの日からぼんやりしたまま。他にすることが見つからなくて。見つからなくて。

Rei : *Boku no toki wa dōdatta kke? Naki yanda no wa itsuda kke? Ochitsuita no wa dore kurai tatteda kke? Hen'na nda omoidasenai. Zutto bon'yari shite iru. Ano Ni~Tsu kara bon'yari shita mama. Hoka ni suru koto ga mitsukaranakute. Mitsukaranakute.*

Rei : **Sejak terjadi padaku rasanya bagaimana ya? Kapan aku berhenti menangis? Berapa lama aku kembali tenang? Aneh. Aku tidak bisa mengingatnya. Selama ini aku selalu kebingungan. Aku sudah kebingungan sejak hari itu. Aku tidak menemukan hal lain untuk dilakukan. Aku tidak menemukannya.**

(*Sangatsu no Raion* S1 EP2 21:28-21:58)

Data (9) merupakan cerminan perasaan Kiriya Rei terhadap keluarga Kawamoto mengenai kehilangan orang tercinta mereka. Kiriya Rei dan seluruh keluarga Kawamoto melakukan ritual *obon* di rumah mereka. *Obon* merupakan perayaan yang dilakukan orang Jepang ketika musim panas untuk memperingati arwah leluhur maupun orang-orang yang sudah meninggal yang kembali ke rumah mereka untuk waktu yang singkat (Vila, 2021: vii). Ketika selesai melaksanakan ritual, seluruh keluarga langsung melakukan makan malam tanpa adanya acara mengenang terhadap orang-orang yang sudah meninggal. Kiriya Rei merasa bahwa keluarga tersebut masih menyimpan luka yang baru dan masih membekas mengenai kehilangan keluarga yang mereka cintai tersebut. Rei melihat ke dalam dirinya bahwa kehilangan orang yang dicintainya sangat berdampak pada dirinya. Rei merasa ketika peristiwa itu terjadi, dirinya mengalami kecondongan perubahan ke arah yang buruk dari segi pemikiran. Seseorang yang mengalami peristiwa stres yang luar biasa, seperti kehilangan keluarganya, dituduh melakukan kejahatan maupun diberhentikan dari pekerjaannya akan dapat mengembangkan beberapa bentuk gangguan psikologis dalam dirinya, seperti depresi (Beck dan Alford, 2009:251).

4.3 Dampak depresi tokoh Kiriya Rei

Segala penyakit akan sangat berdampak dalam kehidupan si penderitanya, baik itu penyakit fisik maupun penyakit mental. Beck dan Alford (2009:243) menjelaskan bahwa pengaktifan pola kognitif idiosinkratik akan berakibat pada perubahan pola pikir si penderita terhadap dirinya, peristiwa yang sedang terjadi maupun masa depan ke arah yang spesial atau berbeda dari kenyataannya. Dampak tersebut juga dirasakan pada tokoh Kiriya Rei dalam *anime Sangatsu no Raion* yang dijelaskan sebagai berikut

a. Pandangan negatif terhadap diri sendiri

Seseorang yang mengalami depresi akan berdampak pada pandangan dirinya terhadap dirinya sendiri. Mereka akan menganggap diri mereka sendiri sebagai seseorang yang rendah sebab suatu peristiwa maupun suatu hal yang tidak dapat dicapainya. Bahkan mereka tidak menyukai diri mereka sendiri karena pandangan rendahnya pada dirinya sendiri (Beck dan Alford, 2009:228). Hal tersebut sering dialami Kiriyama Rei di dalam kehidupan sehari-harinya yang dapat dilihat melalui data berikut.

(10) 霊 : さっきまで俺この人のことなんて思ってた?” こういうタイプの人との対局は長くなるな。苦手だ!” なんだよ “こういうタイプ” って。イライラしたらだめだそこに食らいつかれる。何様だよ俺? イライラしたらとか言って? どんだけレベル読み間違ってたんだよ。

Rei : *Sakki made ore kono hito no koto nante omotteta? “Kōiu taipu no hito to no taikyoku wa nagaku naru na. Nigateda!” Na nda yo “kōiu taipu”tte. Iraira shitara dameda soko ni kuraitsuka reru. Nanisamada yo ore? Iraira shitara toka itte? Don dake reberu yomi machigatte ndayo.*

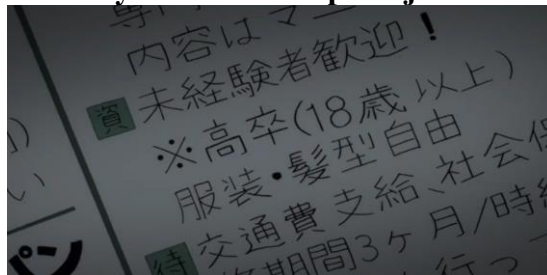
Rei : **Yang kupikirkan tentangnya tadi, sebenarnya apa? “Melawan orang sepertinya pasti akan memakan waktu lama. Tidak cocok denganku.” Apa-apaan itu? “Orang sepertinya” itu? Aku tidak boleh merasa kesal atau dia akan melahapku hidup-hidup. Memangny siapa aku ini? Berkata “Aku tidak boleh merasa kesal” begitu.. Seberapa banyak kesalahanku menilai kemampuannya?**
(*Sangatsu no Raion S1 EP14: 03:17-15:22*)

Data (10) merupakan isi hati Kiriyama Rei ketika sedang bertanding dengan Shimada dalam permainan *shogi*. Rei yang sudah menjalani setengah pertandingan *shogi* menyadari kesalahan yang dilakukannya. Rei merasa bahwa dia akan mengalami kekalahan dalam pertandingannya kali ini. Ketika perasaan itu muncul, Rei hanya sibuk memikirkan dan menyalahkan dirinya atas perbuatan yang dilakukannya dalam pertandingan tersebut. Rei tidak dapat fokus untuk mencari jalan keluar tetapi memikirkan kesalahan-kesalahan yang dilakukannya sebelum maupun ketika bertanding. Akibatnya, pertandingan selesai dengan kekalahan yang diterima oleh Rei. Seorang yang mengalami depresi akan menyalahkan dirinya sendiri atas kesalahan dan kelemahan yang diperbuatnya (Lubis, 2009:95).

b. Pandangan negatif terhadap pengalaman hidup

Seorang yang mengalami depresi akan memiliki daya pilih yang memandang pengalaman hidup mereka melalui interpretasi negatif meskipun ada penjelasan yang lebih jelas dan masuk akal. Interpretasi negatif tersebut juga tidak lepas dari pandangan mereka terhadap suatu perkataan yang dikatakan orang lain terhadap dirinya (Beck dan Alford, 2009:226-227). Kiriya Rei sering kali melakukan pandangan tersebut terhadap pengalaman-pengalaman hidup yang sedang dialaminya. Hal tersebut dapat dilihat melalui data berikut ini.

Gambar 4
Syarat melamar pekerjaan



(Sangatsu no Raion S1 EP14: 15:50-15:55)

(11) 霊 : 販売、事務、プログラマー、ホール係、警備、運転手、調理スタッフ。世の中にはこんなにもいろんな仕事がある。でもほとんどすべてが、だよなそうだよな。高校卒業まであと2年。それまで学生がお金を稼いで家賃を払っていくにはやっぱりこのまま将棋を続けるしか。

Rei : *Hanbai, jimu, puroguramā, hōru-gakari, keibi, untenshu, chōri sutaffu. Yononakani wa kon'nanimoniron'na shigoto ga aru. Demo hotondo subete ga, da yo na sōda yo na. Kōkō sotsugyō made ato 2-nen. Sore made gakusei ga okane o kaseide yachin o haratte iku ni wa yappari kono mama shōgi o tsudzukeru shika.*

Rei : **Sales, pekerja kantor, pemrogram, pengurus aula, petugas keamanan, supir, pegawai dapur... Di dunia ini banyak pekerjaan Tapi hampir semuanya diperlukan.. Benar juga. Memang wajar. Butuh 2 tahun lagi untuk lulus SMA. Sampai saatnya agar bisa membayar uang sewa, Sepertinya hanya dengan cara terus bermain shogi.**

(Sangatsu no Raion S1 EP14: 15:31-15:22)

Dari data (11) dapat dilihat bahwa Kiriya Rei ingin melanjutkan hidupnya dengan pekerjaan yang lain. Hal tersebut dilakukan Rei karena dia telah mengalami

kekalahan dan berujung hilangnya semangat Rei dalam bermain *shogi*. Pengalaman Rei tersebut berujung ketidakpercayaannya Rei terhadap permainan *shogi* di hari selanjutnya. Rei hanya terpaksa bermain *shogi* untuk melanjutkan hidupnya dengan uang dari permainan tersebut, karena pekerjaan yang ada masih membutuhkan syarat kelulusan dari SMA seperti yang ada di Gambar 4. Rei tidak berpikir secara positif untuk belajar dari kekalahannya tersebut tetapi Rei malah berpikir untuk menyudahi pekerjaannya sebagai pemain pro *shogi* dan mencari pekerjaan yang lain. Seseorang yang mengalami depresi akan menganggap peristiwa yang dialaminya sebagai kegagalan yang total apabila pekerjaannya jauh di bawah dari standar tinggi mereka (Beck dan Alford, 2009:227).

b. Pandangan negatif terhadap masa depan

Seorang yang mengalami depresi akan memikirkan masa depannya dalam keanekaragaman negatif sebagai perpanjangan dari apa yang mereka lihat sebagai keadaan mereka saat ini. Mereka tidak melihat keadaan mereka yang memiliki batas waktu dan mempertimbangkan kemungkinan untuk melakukan perbaikan dari keadaan yang sudah ada untuk di masa depan (Beck dan Alford, 2009:230). Kiriya Rei juga sering menunjukkan pandangan negatif tersebut seperti yang dijelaskan pada data berikut ini.

(12) ひな : えと、き...来てたよ年賀状 2...2 枚。
霊 : え? 来てたの? ゼロかと思ったのに。

Hina : *Eto,ki... ki teta yo nengajō 2... 2-mai.*
Rei : *E? Ki teta no? Zero ka to omottanoni.*

Hina : Hmm. K-Kau dapat kartu pos tahun baru, loh. A-Ada dua.
Rei : **Hah? Beneran ada? Padahal kupikir tidak ada satu pun.**

(*Sangatsu no Raion S1 EP11: 14:05-14:13*)

Kiriya Rei merupakan seorang yang sulit berteman dengan orang lain. Hal tersebut menjadikannya selalu berpikir bahwa dirinya tidak memiliki teman sama sekali. Ketika perayaan tahun baru, keluarga Kawamoto mendapatkan banyak kartu ucapan tahun baru untuk mereka. Hina yang menyadari kehadiran Rei di rumah tersebut memiliki ide untuk membantu Rei melihat kartu ucapan yang didapat Rei di apartemennya. Rei tidak menyetujui ide tersebut karena Rei berpikir bahwa dia tidak akan mendapatkan kartu ucapan sama sekali seperti biasanya. Dilihat dari data (12), ternyata Rei

mendapatkan 2 kartu ucapan tahun baru yang berasal dari Nikaidou dan pimpinan *shoginya*. Pandangan Rei terhadap masa depannya yang tidak akan mendapatkan kartu ucapan merupakan perpanjangan dari penolakan dari teman-temannya yang terjadi pada dirinya. Seorang penderita depresi akan mengantisipasi masa yang akan datang dengan perpanjangan dari keadaannya saat ini. Apabila dirinya sebagai orang yang lemah dan ditolak, maka dirinya akan menggambarkan hal yang sama pada dirinya sendiri di masa depan (Lubis, 2009:98).

5. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan mengenai depresi pada tokoh Kiriya Rei dalam *anime Sangatsu no Raion*, didapat simpulan sebagai berikut. Gejala yang paling sering dialami Kiriya Rei adalah gejala pada kelompok kognitif yang ditandai dengan cara memandang negatif terhadap diri sendiri berdasarkan peristiwa yang sudah dilewati, penafsiran negatif terhadap pengalaman hidup yang sudah dan sedang berlangsung, maupun memandang pesimis akan masa depan berdasarkan peristiwa yang telah dialami oleh Kiriya Rei.

Penyakit yang berkembang dalam diri seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai faktor tertentu. Terdapat faktor-faktor pada Kiriya Rei yang menyebabkan depresi berkembang dalam dirinya. Faktor penyebab depresi yang dominan dirasakan oleh Kiriya Rei terjadi akibat stres spesifik. Stres spesifik tersebut terjadi atas dua peristiwa yang dialami oleh Kiriya Rei. Peristiwa stress spesifik yang dilalui oleh Kiriya Rei adalah kepribadian Kiriya Rei yang tidak dapat berteman dengan orang lain dengan mudah. Hal ini disebabkan oleh karakter yang susah bergaul dan lebih suka menyendiri. Ditambah lagi sejak adiknya meninggal, dia mengalami kesedihan, menyebabkan Kiriya Rei sering menyendiri dan jarang bergaul dengan teman-temannya. Hal ini menyebabkan dirinya dirundung dan dijauhi oleh teman-temannya. Serta konflik yang terjadi antara Kiriya Rei dengan anak-anak kandung Kyouda.

Depresi yang berkembang di dalam diri Kiriya Rei berdampak pada kegiatan sehari-harinya. Dampak yang sering kali dirasakan oleh Rei adalah pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut mengakibatkan dirinya selalu menyalahkan diri sendiri akan suatu hal dan persetujuan dalam dirinya sendiri terhadap kata-kata yang negatif mengenai dirinya.

6. Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Beck, T.A dan Alford, 2009. *Depression Causes and Treatment (Second Edition)*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Kamah, A. 2020. “Gambaran Post Traumatic Stres Disorder Pada Korban Konflik di Patani Thailand Selatan” (*skripsi*). Lampung: Prodi Psikologi Islam Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Lubis, N.L. 2009. *Depresi tinjauan psikologis* edisi pertama. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Prabawati, W.D, dkk. 2021. “Obsessive Compulsive Disorder Tokoh Sata Senda Dalam Manga Keppeki Shounen Kanzen Soubi !! Karya Touya Tobina”. E-Jurnal SAKURA VOL 3. No. 1 Februari 2021. DOI: <https://doi.org/10.24843/JS.2021.v03.i01.p04>
- Radityo, W.E. 2012. Depresi dan Gangguan Tidur. *E-Jurnal Medika Udayana*,1(1), hlm 1-16.
- Ratna, N.A. 2015. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ridha, M.R dan Sutanto, M.R. 2023. Perkembangan Kepribadian Karakter Daiba Nana dalam Serial Animasi Shoujo☆ Kageki Revue Starlight: Tinjauan Psikoanalisis. E-Jurnal SAKURA VOL 5. No. 2 Agustus 2023. DOI: <https://doi.org/10.24843/JS.2023.v05.i02.p03>
- Sonambela, A.A. 2019. “Depresi dalam Novel The Lovely Bones Karya Alice Sebold” (*skripsi*). Manado: Jurusan Sastra Inggris Fakultas Ilmu Budaya Universitas Sam Ratulangi
- Vila, M.B. 2021. “Family, Ancestor Worship and Young Adults: The Obon Festival in Contemporary Japan” (*skripsi*). Kanada: School of Sociological and Anthropological Studies Faculty of Social Sciences University of Ottawa.
- Wellek, R dan Warren, A. 2016. *Teori Kesusastraan* (Melani Budianta). Jakarta: Gramedia.
- Zaim, M. 2014. *Metode Penelitian Bahasa: Pendekatan Struktural*. Padang: FBS UNP Press Padang.
- World Health Organization. 2022. *Mental Disorders*. (Diakses pada tanggal 16 Juni 2022 pukul 21.30 WIB dari halaman <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>)

World Health Organization. *Constitution*. (Diakses pada tanggal dari halaman <https://www.who.int/about/governance/constitution>)