

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan Mekanisme Pertahanan Diri pada Tokoh Utama dalam Novel *Shokuzai* Karya Minato Kanae

Ni Luh Ade Anaya Hira Prayojana¹⁾, Ni Made Wiriani²⁾, Ni Made Andry Anita Dewi³⁾

Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya,
Universitas Udayana, Bali, Indonesia.

Pos-el: prayojnahra@gmail.com, made_wiriani@unud.ac.id, andry_anita@unud.ac.id.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Self-Defense Mechanisms in the Main Character of Minato Kanae's *Shokuzai* Novel

Abstract

*The novel, *Shokuzai*, tells the story of the death of a person named Emily, which occurred fifteen years ago. Emily's death and the threats made by Emily's mother traumatize the main characters. The scars of their childhood before the incident also exacerbated the symptoms of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). This study aims to identify PTSD symptoms in the five main characters Akiko, Sae, Maki, Yuka, and Asako and understand the self-defense mechanisms used in dealing with trauma. The method used is descriptive analysis with a literary psychology approach. This research uses the theory of self-defense mechanisms proposed by Freud and DSM-5 (APA, 2013). The first analysis shows that the five characters experience 5 common symptoms of PTSD in DSM-5, namely; traumatic events, intrusiveness, avoidance, negative cognition and mood swings, and hyperarousal. The second analysis revealed that each character applied self-defense mechanisms to avoid and cope with trauma. Akiko uses three mechanisms, while the other four characters use four. This research reveals that the complexity of psychological issues has a diverse and significant impact on a person's condition.*

Keywords: PTSD, Literary Psychology, Self-Defense Mechanisms

Abstrak

Novel yang berjudul *Shokuzai* ini mengisahkan kematian seseorang yang bernama Emily, yang terjadi lima belas tahun lalu. Kematian Emily serta ancaman yang disampaikan oleh ibu Emily memicu trauma mendalam bagi tokoh-tokoh utama. Luka masa kecil mereka sebelum insiden tersebut juga turut memperparah gejala *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gejala PTSD pada lima tokoh utama Akiko, Sae, Maki, Yuka, dan Asako serta memahami mekanisme pertahanan diri yang digunakan dalam menghadapi trauma. Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dengan pendekatan psikologi sastra. Penelitian ini menggunakan teori mekanisme pertahanan diri yang dikemukakan oleh Freud dan DSM-5 (APA, 2013). Analisis pertama menunjukkan kelima tokoh mengalami 5 gejala umum PTSD dalam DSM-5 yaitu; peristiwa traumatis, intrusif, penghindaran, kognisi negatif serta perubahan suasana hati, dan hyperarousal. Analisis kedua

mengungkapkan, setiap tokoh menerapkan mekanisme pertahanan diri untuk menghindari dan mengatasi trauma. Akiko menggunakan tiga mekanisme, sedangkan keempat tokoh lainnya menggunakan empat mekanisme. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kompleksitas isu psikologis memiliki dampak yang beragam dan signifikan pada kondisi seseorang.

Kata kunci: *PTSD, Psikologi Sastra, Mekanisme Pertahanan Diri*

1. Pendahuluan

Gangguan kesehatan mental merupakan masalah serius yang bisa dialami oleh setiap orang. Selain menimbulkan dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis, gangguan mental juga dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti bidang ekonomi, kualitas hidup, pekerjaan, bahkan memiliki resiko pada kesehatan tubuh, pikiran, serta kepribadian manusia. Gangguan kesehatan mental juga menjadi masalah yang rumit di setiap negara, termasuk negara maju seperti Jepang. Jepang juga dikenal dengan adanya fenomena-fenomena yang berkaitan dengan permasalahan mental yaitu, *karoshi*, kematian karena tekanan pekerjaan dan *karō jisatsu*, bunuh diri akibat tekanan kerja berlebihan (Chaer, 2017:157). Namun masalah mental health tidak hanya dialami oleh para pekerja atau orang dewasa, hal ini juga bisa dialami oleh anak muda di Jepang.

Fenomena *Hikikomori* atau dikenal dengan isolasi diri menjadi salah satu contoh dari adanya masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja atau anak muda di Jepang (Tamaki, 2013:11). Ketika reaksi mental telah mempengaruhi pikiran rasional manusia, maka muncul reaksi emosional yang melibatkan perasaan dan suasana hati yang lebih spontan. Kedua reaksi tersebut yang merujuk pada gejala awal dari timbulnya stres dan trauma hingga gangguan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan stress pasca trauma atau *post-traumatic stress disorder (PTSD)*, dan lain-lain. Reaksi yang berkelanjutan terhadap tekanan, pengalaman, dan kejadian traumatis akan menyebabkan timbulnya gejala yang mengganggu aktifitas dan produktifitas manusia, disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. PTSD adalah gangguan kesehatan mental yang umumnya menyerang orang-orang dengan pengalaman, kenangan buruk, atau kejadian mengerikan yang tidak dapat dilupakan dengan mudah. PTSD umumnya dikaitkan dengan peristiwa besar yang mengguncang psikologi seperti kecelakaan, melihat kematian, mengamati kejadian mengerikan, kekerasan fisik, dan lain-lain, namun tak jarang juga peristiwa ringan yang intens terjadi dapat menyebabkan PTSD seperti tekanan

pekerjaan yang berlebihan, pertengkaran, mengamati komentar buruk di media sosial, dan cibiran (APA, 2013:274).

Penyebaran informasi terkait PTSD tidak hanya diperkenalkan secara akademis, edukasi, dan kesehatan, namun PTSD juga menjadi tema yang menarik untuk disinggung melalui karya sastra. Dalam karya sastra, penulis akan menggunakan tokoh dan narasi untuk menggambarkan perjalanan psikologi mereka. Tokoh fiksi yang mengidap gangguan mental sering menjadi subjek yang menarik untuk dieksplorasi, karena kondisi tersebut memberikan gambaran yang realistis terhadap kehidupan nyata melalui tindakan atau jalan pikiran para tokoh. Hal ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana penulis menggunakan fiksi dan karakternya untuk mengekspresikan atau mewakili dampak gangguan mental yang menjadi fenomena di dunia nyata saat ini (Oatley, 2011).

Salah satu karya sastra yang menyinggung tentang adanya PTSD adalah novel Jepang yang terbit tahun 2009 berjudul *Shokuzai* karya Minato Kanae atau dikenal dengan judul internasionalnya yaitu *Penance*. *Shokuzai* menceritakan kejadian traumatis yaitu pembunuhan gadis 10 tahun bernama Emily, yang terjadi 15 tahun lalu di sebuah kota kecil yang bersih di Jepang. Empat anak perempuan yang waktu itu sedang bermain bersama Emily tidak dapat memberikan kesaksian terhadap ibu Emily mengenai ‘pria’ pelaku yang membunuh Emily. Merasa tidak terima, Ibu Emily akhirnya mengancam keempat anak tersebut. Dengan menanggung beban yang besar, keempat anak tersebut tumbuh menjadi dewasa dengan serangkaian trauma dan tragedy yang terjadi, begitupula dengan ibu Emily yang menjadi tersangka atas tragedi yang menimpa keempat anak tersebut.

Alasan penelitian menggunakan judul ini karena adanya pemahaman bahwa manusia memiliki berbagai cara untuk membuat dirinya aman dan dapat diterima di lingkungannya walaupun telah mengalami kejadian traumatis sampai menimbulkan permasalahan pada psikologinya. Isu permasalahan mental yang terjadi pada setiap tokohnya juga sangat kompleks, serupa dengan kehidupan nyata, dan menyenangkan untuk dibahas. Alasan menggunakan novel *Shokuzai*, karena novel ini masuk dalam kategori ‘festival buku asia 2023’. Tujuan penelitian ini yaitu, mengetahui gejala PTSD tokoh utama dan mengetahui bagaimana mekanisme pertahanan diri terhadap trauma yang dilakukan tokoh utama pada novel *Shokuzai* karya Minato Kanae. Dengan penelitian ini pembaca dapat membandingkan bagaimana trauma masing masing orang

dapat berbeda walaupun didasari oleh kejadian traumatis yang sama dan pembaca mendapatkan kebaharuan penelitian di bidang psikologi sastra. Namun penelitian ini tidak dapat memberikan solusi permasalahan pada sebuah kasus psikologi.

2. Metode dan Teori

2.1 Metode Penelitian

Novel *Shokuzai* karya Minato Kanae terbit tahun 2012, menjadi sumber data dalam penelitian ini. Novel ini memiliki 334 halaman. Terdapat sub-bagian yang berfungsi sebagai pemisah antara satu tokoh dengan tokoh lainnya. Penelitian ini mengkaji tokoh- tokoh pada novel *Shokuzai* menggunakan metode deskriptif analisis. Metode ini diterapkan untuk mengidentifikasi penyebab munculnya PTSD pada kelima tokoh, serta mengelompokkan tanda atau gejala PTSD yang dialami setiap tokoh berdasarkan teori DSM-5. Setelah mengidentifikasi gejala PTSD dan trauma yang dialami oleh tokoh- tokoh tersebut, dilakukan analisis lebih lanjut terhadap data yang berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri yang muncul akibat trauma. Analisis ini akan dilakukan dengan menggunakan teori psikologi sastra, berfokus pada kajian mekanisme pertahanan diri.

2.2 Teori

2.2.1 DSM-5

Manual DSM-5 adalah teori yang digunakan untuk mengklasifikasi jenis gangguan mental dan sistem yang digunakan untuk mendiagnosis penderita gangguan mental. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) di perbaharui oleh Asosiasi Psikiatris Amerika tahun 2013 menjadi DSM-5. Teori ini memberikan pengertian mengenai gejala, kriteria, atau tanda-tanda diagnosis pengidap PTSD yang terdiri dari lima gejala utama yaitu:

1. Adanya paparan terhadap kematian aktual, ancaman, cedera serius, atau kekerasan seksual dalam satu (atau lebih). Bisa dialami secara langsung, mengamati atau mengetahui kejadian tersebut. Catatan: tidak berlaku untuk paparan melalui media elektronik, kecuali bagian dari pekerjaan.
2. Adanya satu atau lebih gejala intrusif terkait dengan peristiwa traumatis, yang dimulai setelah peristiwa traumatis. Misalnya: Kenangan dan mimpi

menyediakan berkaitan dengan peristiwa traumatis, kilas balik, tekanan psikologi, dan reaksi fisiologi.

3. Terjadi penghindaran terus-menerus terhadap rangsangan terkait peristiwa traumatis, yang dimulai setelah peristiwa traumatis terjadi. Penghindaran dalam diri (pikiran, perasaan, kenangan) dan luar diri (tempat, situasi, benda orang, aktifitas, percakapan).
4. Terjadi perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati yang terkait dengan peristiwa traumatis, yang dimulai atau memburuk setelah peristiwa traumatis terjadi.

Misalnya; amnesia disosiatif atau kesulitan untuk mengingat hal kecil, sugesti negatif, kognisi negatif (menyalahkan diri sendiri atas peristiwa), emosi negatif, berkurangnya minat atau partisipasi dalam aktivitas, perasaan terpisah atau terasing, dan kesulitan untuk merasakan emosi positif.

5. Hyperarousal, Adanya perubahan nyata dalam gairah dan reaktivitas yang terkait dengan peristiwa traumatis, yang dimulai atau memburuk setelah peristiwa traumatis terjadi. Misalnya; mudah marah, mudah tersinggung (tiba-tiba terhadap orang atau benda), perilaku merusak diri, gangguan tidur, masalah konsentrasi, kewaspadaan, kecemasan, respon kaget berlebih.

2.2.2 Psikologi sastra kajian mekanisme pertahanan diri

Freud menggunakan ilmu psikologi untuk mengkaji tokoh-tokoh di dalam karya sastra. Teori psikologi sastra dengan kajian mekanisme pertahanan diri dikemukakan oleh Sigmund Freud, kajian ini merupakan turunan dari psikoanalisis yang dipublikasi pertama kalinya pada 1900-an. Mekanisme pertahanan diri merupakan salah satu cara atau upaya manusia untuk melindungi diri dari kecemasan, stres, trauma, konflik emosional, dll. Mekanisme pertahanan diri juga membantu individu untuk menyeimbangkan faktor psikologi dan emosi. Ada berbagai macam jenis dari mekanisme pertahanan diri, namun penulis memilah kembali jenis yang paling umum digunakan oleh manusia.

1. Represi merupakan pertahanan diri dengan memasukan pengalaman dan keinginan yang tidak tercapai kedalam bawah sadar secara sengaja atau tidak sengaja.
2. Denial merupakan pertahanan diri dengan menyangkal dan menolak fakta yang ada, dan memberikan/mengganti fakta tersebut dengan fakta-fakta yang baru.

3. Displacement merupakan pertahanan diri dengan pengalihan atau melampiaskan emosi, kesal, atau sesuatu kepada orang lain atau benda.
4. Proyeksi merupakan pertahanan diri dengan membela diri terhadap tekanan, kondisi, dan desakan yang tidak menyenangkan yang terdapat didalam diri.
5. Fantasi merupakan pertahanan diri dengan membentuk tanggapan baru di dalam pikiran yang berfungsi sebagai menurunkan tekanan dan tegangan terhadap keinginan yang tidak tercapai.
6. Rasionalisasi merupakan pertahanan diri dengan membuktikan bahwa perilaku-perilaku yang semula bersifat menyimpang menjadi diterima dan masuk akal.
7. Regresi merupakan pertahanan diri dengan kembali kemasa perkembangan sebelumnya untuk memenuhi kebutuhan psikologi. Regresi juga bisa menjadi permasalahan bagi perkembangan kepribadian individu yang masih stuck pada masa kecilnya.
8. Sublimasi adalah pertahanan diri dengan meluapkan perasaan dan emosi kepada hal positif atau suatu strategi positif untuk mengurangi tekanan pikiran.

3. Kajian Pustaka

Kajian pustaka pertama merupakan penelitian yang ditulis oleh Setyarini tahun 2018 yang berjudul “Mekanisme Pertahanan Diri Arima Kousei Dalam Anime Shigatsu Wa Kimi No Uso Karya Sutradara Ishiguro Kyouhei”. Anime ini mengisahkan tentang tokoh Arima Kousei yang mengalami trauma atas kematian ibunya saat kecil, hal tersebut menyebabkan Kousei takut untuk bermain piano. Untuk mengatasi kecemasan dan trauma tersebut, Kousei menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri yang sesuai dengan teori Freud (dalam Minderop, 2010) dan dianalisis menggunakan metode kepustakaan yang dikemukakan oleh Zed, 2017. Analisis Setyari menemukan enam mekanisme yang digunakan Kousei: represi, rasionalisasi, dan denial untuk mengatasi trauma, serta intelektualisasi, sublimasi, dan pemindahan untuk menghadapi kecemasan. Penelitian Setyarini merupakan referensi, karena sama-sama membahas mengenai mekanisme pertahanan diri akibat terpaparnya trauma masa kecil.

Kajian pustaka kedua merupakan penelitian yang ditulis oleh Prabasari tahun 2019 yang berjudul “(Post Traumatic Stress Disorder) PTSD yang dialami oleh pada Tokoh Chiaki Shinichi dalam Manga Nodame Cantabile Karya Ninomiya Tomoko”. Penelitian Prabasari mengkaji PTSD pada tokoh Chiaki akibat mengalami kejadian traumatis yaitu, melihat kematian seseorang di dalam pesawat. Tujuan penelitian Prabasari adalah untuk menganalisis gejala PTSD, penyebab trauma, dan upaya Chiaki mengatasi trauma tersebut. Metode yang digunakan adalah kepustakaan dengan teori psikologi sastra yang dikemukakan oleh Wellek dan Warren tahun 2008, teori semiotika yang dikemukakan oleh Pradopo, 1999, dan teori PTSD dari DSM-5 yang dikemukakan oleh Phillips tahun 2013. Hasil penelitian Prabasari menunjukkan bahwa Chiaki mengalami PTSD akibat kematian seorang penumpang dalam kecelakaan pesawat. Penelitian Prabasari menjadi referensi karena membahas PTSD yang dipicu oleh kematian seseorang.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Gejala PTSD pada Kelima Tokoh Utama

Pada teori DSM-5, PTSD didiagnosis jika seseorang mengalami 5 gejala umum yang berlangsung lebih dari satu bulan setelah terpaparnya peristiwa traumatis. Tokoh utama yaitu Sae, Maki, Akiko, Yuka, dan Asako dapat dikategorikan sebagai penderita PTSD karena memenuhi ke 5 gejala umum.

4.1.1 Memiliki pengalaman traumatis

Lima tokoh utama memiliki pengalaman traumatis yang menjadi dasar pembentukan PTSD. Tokoh Sae, Maki, Akiko, Yuka, dan Asako memiliki 1 pengalaman traumatis yang sama yaitu kematian Emily.

Data (1)

この町にエミリは殺されたんだ...あなたたちは人殺した。犯人を見つけるか、わたしが納得できるような償いをしなければ、復讐をする。

(贖罪, 2009:282-283)

Kono machi ni Emiri wa korosa reta nda... Anata-tachi wa hitogoroshida. Honin o mitsukeru ka, watashi ga nattoku dekiru yōna tsugunai o shinakereba, fukushūwosuru.
(Shokuzai, 2009: 282-283)

‘Emily terbunuh di kota ini... Kalian itu pembunuh. Temukan penjahatnya, atau ganti rugi dengan cara yang bisa aku terima. Kalau tidak, aku akan balas dendam.’

Data (1) menggambarkan bahwa kematian Emily menjadi kenangan yang membekas pada kelima tokoh karena selain merasa kehilangan, Emily juga dibunuh dengan cara yang tragis. Selain menyaksikan kematian Emily, tokoh Sae, Maki, Akiko, dan Yuka menerima ancaman dari Asako Adachi (ibu Emily). Karena ancaman itu pula, keempat tokoh anak tersebut mengalami tekanan mental yang semakin berat. Ancaman dari rang dewasa, terutama dalam situasi yang melibatkan trauma seperti kematian, dapat memperburuk gejala PTSD, terutama pada anak-anak dan remaja yang masih rentan secara emosional. Tidak hanya 2 trauma tersebut, masing-masing tokoh juga memiliki berbagai tekanan mental yang cukup tinggi dirasakan sejak sebelum dan sesudah insiden kematian Emily. Didukung dengan data berikut.

1. Tokoh Maki

Data (2)

みっともない、みっともない。そういわれながら、何度も頭や背中をぶたれました。(贖罪, 2009: 97)

Mittomonai, mittomonai. Sō iwa renagara, nando mo atama ya senaka o buta remashita. (Shokuzai, 2009: 97)

‘Memalukan, memalukan. Sambil berkata seperti itu, ibu memukuli kepala dan punggung saya.’

Pada data (2) menggambarkan keadaan Maki pada hari kematian Emily. Maki diketahui kabur karena ketakutan dan pulang terlebih dahulu serta bersembunyi. Ibu Maki yang mengetahui hal tersebut langsung marah dan memukuli Maki, menganggap bahwa seharusnya Maki tidak kabur dari situasi tersebut dan ikut bertanggung jawab atas

kematian Emily. Bahkan setelah atau sebelum kasus tersebut, Maki diberikan banyak tekanan oleh ibunya.

2. Tokoh Akiko

Data (3)

クラスの男の子に「おとこおんな」ってからかわれたこともあるくらい。
(贖罪, 2009:127-128).

Kurasu no otokonoko ni `otoko-onna` tte karakawa reta koto mo aru kurai.
(Shokuzai, 2009:127-128).

‘Saya bahkan diejek ‘waria’ oleh anak laki-laki di kelasku.’

Pada data (3), Akiko dengan penampilan seperti laki-laki, bercerita bahwa sejak kecil ia mengenakan baju kakak laki-lakinya karena ibunya enggan membelikannya baju perempuan. Teman-teman sekolah pun mengejeknya dengan sebutan ‘waria.’

3. Tokoh Yuka

Data (4)

だからといって、娘が殺人事件に巻き込まれたのに駆けつけてこない、というのはひどいと思いませんか？(贖罪, 2009:207).

Dakaratoitte, musume ga satsujin jiken ni makikoma reta no ni kaketsukete konai, to iu no wa hidoi to omoimasen. (Shokuzai, 2009:207).

‘Meskipun begitu, tidakkah menurutmu ibu sangat jahat karena tidak bergegas datang saat mendengar putrinya terlibat dalam kasus pembunuhan?’

Pada data (4), Yuka sering mendapatkan perlakuan yang tidak adil oleh ibunya, bahkan saat Yuka terlibat dalam kasus kematian Emily, ibunya sama sekali tidak menjemput Yuka ke sekolah. Ibunya lebih memprioritaskan anak sulungnya daripada Yuka.

4. Tokoh Asako

Data (5)

彼女は血だらけのベッドの上に倒れていた。手首を切っていたの。救急車なんか思いつかなかった。(贖罪, 2009:307)

Kanojo wa chi-darake no beddo no ue ni taorete ita. Tekubi o kitte ita no. Kyūkyūsha nanka omoitsukanakatta. (Shokuzai, 2009:307)

‘Gadis itu terlentang diatas kasur sambil berlumur darah. Dia telah memotong nadi pergelangan tangannya. Saya bahkan tidak dapat berpikir untuk menelpon ambulans.’

Data (5) menunjukkan bahwa sebelum kejadian pembunuhan Emily, Asako telah lebih dahulu menyaksikan kejadian tragis yang menimpa sahabatnya. Akie merupakan sahabat Asako yang bunuh diri karena merasa dikhianati oleh Asako. Bahkan kematian Akie diketahui dan ditemukan pertama kali oleh Asako sendiri.

Data (6)

外を歩けば、頭の外からつま先までじろじろと眺められ、「今日も派手な恰好をして、結婚式にでも行くつもりなのかしら」とバカにするようにささやかれる。(贖罪, 2009:253)

Soto o arukeba, atama no saki kara tsumasaki made jirojiro to nagame rare, 'kyō mo hadena kakkō o shite, kekkonshiki ni demo iku tsumorina no kashira' to baka ni suru yō ni sasayaka reru. (Shokuzai, 2009:253)

‘Saya dipandangi dari ujung rambut sampai ujung kaki. Mereka berbisik-bisik dan mengejek “aku ingin tahu apakah dia berencana pergi kondangan hari ini? dandanannya mencolok banget.”’ Pada data (6) Asako mendapatkan perlakuan negatif yang dilakukan oleh masyarakat desa. Asako juga menambahkan bahwa pemerintah dan masyarakat kurang menerima dan terbuka terhadap keluarganya. Cibiran tersebut datang setelah Asako dan keluarganya pindah ke desa, tempat pembunuhan Emily. Hingga saat kematian Emily pun Asako masih menerima komentar negatif.

4.1.2 Gejala intrusif

Data (7)

おとなになったら殺される。生理が始まったら殺される。最初は意識的に、そして徐々に無意識に、わたしは自分のからだに暗示をかけ続けていたのです。(贖罪, 2009:38).

Otona ni nattara korosa reru. Seiri ga hajimattara korosa reru. Saisho wa ishiki-teki ni, soshite jojoni muishiki ni, watashi wa jibun no karada ni anji o kake tsudzukete ita nodesu. (Shokuzai, 2009:38).

‘Di bawah alam sadar saya, saya memberi sinyal pada tubuh, kalau jadi dewasa akan dibunuh, kalau menstruasi dimulai akan dibunuh.’

Pada data (7), tokoh Sae mengalami salah satu gejala intrusif PTSD yaitu tekanan psikologi dan reaksi fisiologis, Sae mengalami keterlambatan menstruasi akibat sugesti yang dia tanam sejak hari kematian Emily. Gejala ini membuatnya merasa kewalahan, dan mengingatkannya kembali pada kejadian traumatis.

Data (8)

もともとあまり特徴のある顔ではなかったうえ、憶えていない、と自己暗示をかけ続けていたのです。(贖罪, 2009: 105)

Motomoto amari tokuchō no aru kaode wa nakatta ue, oboete inai, to jiko anji o kake tsudzukete ita nodesu. (Shokuzai, 2009: 105)

‘Pada dasarnya wajah pembunuhnya bukan wajah yang memiliki ciri khas. Ditambah lagi, saya telah memberikan sinyal kepada diri saya sendiri bahwa saya tidak mengingatkannya.’

Pada data (8), tokoh Maki mengalami gejala intrusif yaitu kilas balik dan tekanan psikologi dari dalam diri. Gejala ini memicu trauma Maki sehingga dirinya terus terjebak dalam kenangan menyedihkan dan menimbulkan rasa bersalah terhadap kejadian tersebut.

Data (9)

エミリちゃん、だった。涙を流しながらあたしを見てた。エミリちゃんが襲われている。でも、エミリちゃんは死んでいない。(贖罪, 2009:180)

Emiri-chan,datta. Namida o nagashinagara atashi omiteta. Emiri-chan ga osowa rete iru. Demo, Emiri-chan wa shinde inai. (贖罪, 2009:180)

‘Itu Emily. Dia menatapku dengan air mata mengalir di wajahnya. Emily sedang diserang. Tapi Emily belum mati.’ Pada data (9), tokoh Akiko mengalami gejala intrusif antara lain, kilas balik pembunuhan Emily, delusi tentang kehadiran Emily dan Asako, dan reaksi fisiologi ketika berusaha mengingat kembali kasus kematian Emily.

Gejala intrusif yang dialami Yuka adalah tekanan psikologi. Tekanan tersebut membuatnya sulit mengendalikan diri atau emosi. Tekanan ini juga mempengaruhi Yuka

dalam berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, serta semakin sulit menerima dirinya sendiri. Setelah kematian Emily, Yuka tetap diabaikan oleh keluarganya. Bahkan perbincangan terkait kejadian itu menjadi terlarang, karena kakak Yuka tidak menyukai topik tersebut. Dengan ketakutan dan perasaan diabaikan yang dideritanya akhirnya tekanan-tekanan psikologi menumpuk dalam diri Yuka dan mempengaruhi Yuka untuk berbuat negatif terhadap diri sendiri.

Data (10)

あなたたちは、わたしの夢に出てきて、毎晩一人ずつ交替でエミリを絞め殺していた。(贖罪, 2009:281)

Anata-tachi wa, watashi no yume ni dete kite, maiban ichi-ri zutsu kōtai de Emiri o shimegoroshite ita. (Shokuzai,2009:281)

‘Kalian semua muncul dalam mimpi saya dan setiap malam kalian bergantian mencekik Emily sampai mati.’

Pada data (10), tokoh Asako mengalami gejala intrusif yaitu mimpi menyedihkan dan tekanan psikologi. Mimpi-mimpi buruk datang setelah kematian Emily, tekanan psikologi akibat kejadian tragis juga ikut memperburuk keadaan Asako.

4.1.3 Gejala penghindaran

Data (11)

わたしの過去を知らない人たちに同化して、姿を消してしまいたかったのです。(贖罪, 2009:12)

Watashi no kako o shiranaihito-tachi ni dōka shite, sugata o keshite shimaitakatta nodesu. (Shokuzai, 2009:12)

‘Saya pergi ke Tokyo karena saya ingin membaur dengan orang-orang yang tidak mengetahui masa lalu saya, lalu menghilang.’

Tokoh Sae pada data (11) diketahui berkuliah di Tokyo sebagai bentuk penghindaran terhadap desa tempat tinggalnya lalu Sae juga menghindari Asako untuk mencegah timbulnya trauma. Hal serupa juga dilakukan oleh tokoh Maki, yang melakukan

enghindaran dengan cara meninggalkan desa dan berkuliah di lain desa. Sampai saat ini pun Maki belum berpikir untuk kembali ke desa tersebut.

Data (12)

四年生のうちは、両親も学校の先生も、休んでもあまり文句を言わなかったけど。結局、高校には進学しなかった。(贖罪, 2009:148-150)

Shi-nensei no uchi wa, ryōshin mo gakkō no sensei mo, yasunde mo amari monku o iwanakattakedo. Kekkyoku, kōkō ni wa shingaku shinakatta.
(Shokuzai, 2009:148-150)

‘Orangtua dan guru di sekolah tidak terlalu banyak memprotes ketika saya membolos. Pada akhirnya, saya tidak melanjutkan pendidikan ke SMA.’

Pada data (12), tokoh Akiko melakukan penghindaran terhadap pikiran yang berat dan perasaan yang menyusahkan terkait dengan peristiwa traumatis. Akiko tidak pernah membicarakan tentang kasus Emily, karena akan menyebabkan kepalanya sakit. Akiko sering bolos dari sekolah dan jarang bersosialisasi di masyarakat yang diketahui sebagai fenomena Hikikomori, bahkan Akiko tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA. Tokoh Yuka tidak melakukan penghindaran secara terang-terangan, kecuali situasi-ituasi yang membuatnya putus asa, perasaan terdesak atau perasaan terabaikan yang dia rasakan. Yuka akan menghindari perasaan dan tekanan-tekanan yang membuatnya putus asa dan terasing. Lalu tokoh terakhir yaitu Asako, melakukan penghindaran yaitu lari dari perasaan bersalah terhadap Akie. Ditunjukkan dengan data (13).

Data (13)

二人の仲を引き裂き、愛する女を自殺に追い込み、逃げ出した女。(贖罪, 2009:310).

Futari no naka o hikisaki, aisuru onna o jisatsu ni oikomi, nigedashita.
(Shokuzai, 2009:310)

‘Saya adalah wanita yang menghancurkan hubungan mereka, mendesak wanita yang dia cintai untuk bunuh diri, lalu saya kabur.’

4.1.4 Gejala kognisi negatif dan perubahan suasana hati

Semua tokoh memiliki sugesti negatif yang ditunjukkan kepada diri sendiri dan orang lain, para tokoh juga memiliki perubahan suasana hati yang cepat, lupa ingatan pada kejadian

tertentu, dan merasakan emosi-emosi negatif yang merusak diri. Berikut merupakan salah satu data yang menggambarkan emosi negatif dan sugesti negative terhadap diri sendiri.

Data (14)

あなたのような立派な将来があるかたがわたしのような不良品と結婚してはいけません。(贖罪, 2009:46).

Anata no yōna rippana shōrai ga aru kata ga watashi no yōna fu ryōhin to kekkon shite wa ikemasen. (Shokuzai, 2009: 46).

‘Orang dengan masa depan cerah sepertimu, tidak boleh menikah dengan produk cacat sepertiku’.

Data (14) diucapkan oleh Sae yang saat itu sedang putus asa dalam menangani kelainanya terhadap kesehatan reproduksinya. Emosi dan sugesti tersebut dapat membuat Sae merasa tidak percaya diri dan sedih yang berkepanjangan.

4.1.5 Gejala hyperarousal

Tokoh Sae, Akiko, dan Yuka mengalami kecemasan berlebihan yang membuat mereka kehilangan menderita pada gangguan konsentrasi dan berbuat sembrono dimekemudian hari. Berikut merupakan salah satu data yang menyatakan perilaku kecemasan berlebihan.

Data (15)

何をしても、窓の隙間から、建物の陰から、自動車の中から、犯人に見張られているような錯覚にとらわれていました。怖い、怖い、怖い、殺されたくない。(贖罪, 2009:36).

Nani o shite ite mo, mado no sukima kara, tatemono no in kara, jidōsha no naka kara, han'nin ni mihararete iru yōna sakkaku ni torawarete imashita. Kowai, kowai, kowai, korosa retakunai. (Shokuzai, 2009:36)

‘Saya dilanda ilusi bahwa penjahat tersebut sedang mengawasi saya dari celah jendela, bayang-bayang gedung, dan dari dalam mobil. Takut, takut, takut saya mau dibunuh’.

Tokoh Maki dan Asako mengalami gejala hyperarousal meliputi ledakan kemarahan dan perilaku mudah tersinggung. Pada tokoh Maki, dapat dilihat sewaktu

dirinya melakukan pidato kepada orang tua murid. Maki melempar tuduhan tersebut kepada orang tua murid dan melampiaskan tekanan terhadap traumanya kepada Asako. Sedangkan, gejala pada tokoh Asako dapat dilihat saat dirinya melontarkan ancaman untuk keempat anak akibat kematian Emily. Selain belum mampu untuk berpikir rasional akibat kematian putrinya, kemarahan yang Asako tujukan memiliki alasan yang kuat tentang bagaimana seharusnya teman-teman Emily bersikap dan menunjukkan kesedihan terhadap kematian Emily. Namun, keempat anak tersebut terlalu takut hingga tidak berpikir untuk menunjukkan kesedihan dan berduka. Hal tersebut membuat Asako semakin meledakan emosi dan melampiaskan ketidakberdayaannya kepada keempat anak tersebut.

4.2 Mekanisme pertahanan diri kelima tokoh

Trauma kelima tokoh juga mendorong mereka melakukan mekanisme pertahanan diri yang digunakan untuk menghindari dari kecemasan dan trauma. Ada empat mekanisme yang diterapkan oleh Sae, Maki, Yuka, dan Asako lalu 3 mekanisme yang dilakukan oleh Akiko.

Tokoh Sae

1. Mekanisme proyeksi dan sublimasi

Data (16)

わたしじゃなくてよかった。(贖罪, 2009:35).

Watashi janakute yokatta. (Shokuzai, 2009:35).

‘Untung bukan saya. (yang dibunuh)’.

Pada data (16), menunjukkan bahwa pemikiran Sae memiliki dua penilaian yaitu nilai positif dengan mekanisme sublimasi dan negatif dengan mekanisme proyeksi. Nilai positifnya, ungkapan tersebut akan menjadi rasa syukur dan lega, karena Sae bisa menghindari situasi yang berbahaya dan membantu menjaga mentalnya agar tetap stabil. Nilai negatif untuk ungkapan ini adalah Sae menunjukkan bahwa dirinya kurang memiliki rasa empati terhadap kematian Emily dan menumbuhkan sikap egois karena mengabaikan bagaimana perasaan orang-orang yang terlibat dalam kasus tersebut.

2. Mekanisme denial

Mekanisme penolakan atau denial dilakukan Sae saat mengetahui bahwa kelainan pada keterlambatan menstruasinya disebabkan oleh masalah mental. Saat itu Sae berbohong

kepada dokter bahwa Sae akan mendiskusikan hasil pemeriksaannya kepada orangtuanya terlebih dahulu terkait terapi dan konseling. Namun, Sae tidak mengatakan kebenaran tentang hasil tes kepada orangtuanya. Sae mengatakan kepada orangtuanya bahwa dirinya baik-baik saja. Dapat dilihat pada data (17).

Data (17)

母には異状がなかったことを告げ、少し遅れているだけだ、と報告しました。
(贖罪, 2009:38)

Haha ni wa ijō ga nakatta koto o tsuge, sukoshi okurete iru dakeda, to hōkoku shimashita.
(Shokuzai, 2009:38)

‘Saya mengatakan kepada ibu saya bahwa tidak ada yang salah dengan tubuh saya dan melaporkan bahwa menstruasinya hanya sedikit terlambat.’

3. Mekanisme rasionalisasi

Perilaku Sae pada data (11) yaitu menghindari kota kelahirannya dan kabur ke Tokyo dengan kedok kuliah bisa juga disebut dengan Mekanisme Pertahanan Rasionalisasi. Mekanisme ini dilakukan dengan sadar oleh Sae untuk mencari-cari alasan dalam menjauhi sumber tekanan agar diterima dan masuk akal. Penghindaran ini dilakukan untuk mencegah pemicu trauma datang kembali dan menyembunyikan identitas Sae dari pembunuh Emily.

Tokoh Maki

1. Mekanisme proyeksi

Data (18)

みなさまにしてみれば、新しい糾弾対象ができて嬉しかったのではないでしょう
うか。自分たちが追いつめた田辺教諭を、まるでわたしが追いつめたか
のよう
に... (贖罪, 2009: 118-120).

*Minasama ni shite mireba, atarashī kyūdan taishō ga dekite ureshikatta node
wanaideshou ka. Jibun-tachi ga oitsumeta Tanabe kyōyu o, marude watashi ga oitsumeta
ka no yō ni..* (Shokuzai, 2009: 118-120)

‘Anda sekalian, apakah merasa senang karena ada objek baru untuk dikritik dan dimintai pertanggung jawaban? Kalian (para orangtua) yg mendesak Tanabe, tapi bertindak seolah saya yang mendesaknya.’

Pada data (18), Maki mengadakan rapat darurat untuk membela diri terhadap tekanan atas penyerangan Seguchi, yang memicu flashback pembunuhan Emily. Dalam rapat itu, Maki menyudutkan orangtua siswa atas tuduhan tak berdasar yang ditujukan kepadanya dan berusaha meluruskan tuduhan-tuduhan tersebut.

2. Mekanisme represi

Maki sering memendam keluh-kesahnya sendiri karena kurangnya dukungan dari keluarga dan teman-teman dekat. Sejak kecil, ia menunjukkan ketanggahan, membuat orang jarang menyadari sisi lemahnya. Karena mendapat respon negatif, Maki semakin tertekan dan memilih untuk menahan perasaannya.

3. Mekanisme sublimasi dan denial

Maki mengikuti banyak kegiatan positif seperti voli, OSIS, dan kerja bakti untuk melupakan trauma, tetapi mekanisme ini dilakukannya secara berlebihan. Kegiatan itu menjadi cara memperbaiki citra dirinya, namun justru menambah tekanan. Maki menganggap ini sebagai penebusan atas kesalahannya karena meninggalkan tugas saat hari kematian Emily. Dia menolak mengakui bahwa semua kegiatan ini adalah pelariannya dari kenyataan. Ditunjukkan pada data (19).

Data (19)

新しい友だちができ、新しく活躍する場が与えられ、汚名返上とばかりにがんばりました。(贖罪, 2009:102)

Atarashī tomodachi ga deki, atarashiku katsuyaku suru ba ga atae rare, omei henjō to bakari ni ganbarimashita. (Shokuzai, 2009:102)

‘Saya mendapat teman baru, diberi kesempatan baru untuk berperan aktif, dan bekerja keras untuk menghilangkan stigma tersebut.’

Tokoh Akiko

1. Mekanisme fantasi

Demi mencari ketenangan dan pembebasan diri dari trauma, Akiko menaruh beberapa bayangan imajinasi setelah membunuh kakaknya. Akiko berdelusi kalau dia sedang didatangi oleh Asako. Dalam delusinya, Asako digambarkan sedang menyaksikan Akiko yang berusaha untuk melindungi Emily dari serangan beruang. Pada momen tersebut

Akiko berharap bahwa Asako merasa bangga padanya serta menyudahi segala ganti rugi yang dituturkan Asako kala itu. Ditunjukkan pada data (19)

Data (20)

振り返ると、目の前にエミリちゃんのお母さんが立っていた。無言のまま呆然とした顔で、倒れているくまを見ているエミリちゃんのお母さんに。エミリちゃんのお母さんは、は、「ありがとう」って言って、優しく頭をなでてくれるに違いない。(贖罪, 2009:181).

Furikaeru to,-me no mae ni Emiri-chan no okāsan ga tatte ita. Mugon no mama bōzento shita kao de, taorete iru kuma o mite iru Emiri-chan no okāsan ni. Emiri-chan no okāsan wa, (arigato) tte itte, yasashiku atama o nadete kureru ni chigainai. (Shokuzai, 2009:181).

‘Saat aku membalik badan, ibu Emily-chan berdiri didepanku. Ibu Emily-chan memandang beruang yang tergeletak dengan ekspresi terkejut dalam diam. Ibu Emily-chan pasti akan bilang terima kasih lalu mengelus kepalaku dengan lembut.’

2. Mekanisme denial

Akiko menolak kenyataan bahwa kakaknya telah meninggal. Selama melewati trauma dan tekanan-tekanan stres lainnya, Akiko diketahui hanya ditemani sosok sang kakak saja. Sehingga sulit bagi Akiko untuk melepaskan kenyataan bahwa sesungguhnya kakaknya telah tiada akibat ulahnya sendiri. Akiko mengganti kenyataan yang ada dengan kenyataan baru yang diterima dengan akalnya. Kematian kakaknya juga merupakan suatu kejadian yang memperburuk keadaan psikologi Akiko.

3. Mekanisme represi

Akiko memendam seluruh keluh kesah dan ketakutannya. Karena hal tersebut pula Akiko melakukan hikikomori. Akiko diketahui merasa tidak mampu memendam tekanan itu sendiri, sampai akhirnya, mengalami tingkat stres yang tinggi dan mulai berfikir tentang kehilangan jati diri atau akal sehatnya.

Tokoh Yuka

1. Mekanisme regresi

Sejak kematian Emily, Yuka menjadi terobsesi dengan polisi. Yuka diketahui tidak terlalu dipedulikan oleh orangtuanya. Oleh sebab itu, beberapa kali Yuka melakukan tindakan

yang nakal dan kriminal untuk mendapatkan perhatian dari para polisi. Sosok polisi-lah yang akan selalu ada untuknya. Dari kecil sampai saat ini ketertarikannya dengan polisi masih ada dalam diri Yuka. Yuka masih mencari-cari perhatian tersebut.

Data (21)

あのときの感触は今でも忘れません。あの日からずっと、わたしは同じ手を捜してきたのだと思います。わたしは、交番に行くための理由を必死で考えました。(贖罪, 2009:215-220)

Ano toki no kanshoku wa ima demo wasuremasen. Ano hi kara zutto, watashi wa onajite o sagashite kita noda to omoimasu. Watashi wa, koban ni iku tame no riyū o hisshide kangaemashita. (Shokuzai, 2009: 215-220)

‘Sampai sekarang pun saya masih ingat sentuhannya yang saya rasakan saat itu. Saya pikir sampai kini pun saya masih mencari-cari tangan yang sama. Saya mati-matian memikirkan alasan untuk bisa pergi ke kantor polisi’

2. Mekanisme denial

Yuka mengatakan bahwa dirinya tidak merasa trauma akibat kasus pembunuhan Emily. Namun diakhir kisahnya Yuka mengungkapkan pada akhirnya dia menyadari bahwa seluruh hal yang terjadi kepadanya juga dipengaruhi oleh Asako dan kejadian yang melibatkan Emily. Penolakan dilakukan sebelumnya karena Yuka juga telah mengalami stres di lingkungan keluarganya, untuk tidak memasukan tekanan berlebih dia menolak untuk memasukan trauma akibat kematian Emily atau ancaman Asako pada memorinya.

3. Mekanisme represi dan displacement (pengalihan)

Yuka senang memendam perasaannya sendiri. Yuka juga melampiaskan emosi dan tekanannya dengan berbuat nakal dan mencari-cari orang yang sekiranya bisa diajaknya berkeluh kesah. Yuka mencari polisi sebagai pengalihan dan bergaul dengan anak-anak nakal yang memiliki latar belakang yang sama dengannya untuk menghilangkan perasaan gelisah dan tekanan stres. Dapat dilihat pada data (21)

Data (22)

そんなわたしに声をかけてくれたのは、夜遅くまでうろうろしているような中学生のグループでした。ようやく仲間ができたのです。(贖罪, 2009:227)

Son'na watashi ni koe o kakete kureta no wa, yoru osoku made urōro shite iru yōna chūgakusei no gurūpudeshita. Yōyaku nakama ga dekita nodesu. (Shokuzai, 2009:227)

‘Orang yang menyapa saya adalah sekelompok siswa menengah pertama yang keluyuran sampai tengah malam. Akhirnya saya pun berhasil mendapatkan teman.’

Tokoh Asako

1. Mekanisme denial

Asako menolak percaya kematian Emily, di mana ia sulit untuk menerima kenyataan bahwa Emily telah meninggal. Asako beberapa kali mencoba untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa anaknya masih hidup. Asako juga berulang kali bertanya kepada suaminya mengenai keadaan Emily yang sebenarnya telah tiada. Dapat dilihat pada data (21).

Data (23)

信じられなかった。お葬式をしても、エミリが死んだなんて認めたくなかった。
(贖罪, 2009:278)

Shinji rarenakatta. Osōshiki o shite mo, Emiri ga shinda nante mitometakunakatta. (Shokuzai, 2009: 278)

‘Saya tidak dapat mempercayai kematian Emily. Bahkan saat pemakaman, saya tidak mau mengakui bahwa Emily sudah meninggal.’

2. Mekanisme displacement

Pada data (1) menunjukkan bahwa Asako meluapkan kemarahan dan ancaman pada teman-teman Emily yang masih berusia 13 tahun. Meskipun menyadari bahwa tindakannya salah, tidak dapat dipungkiri bahwa kematian Emily membuatnya hilang kendali dan melakukan displacement pada mereka yang lebih lemah. Tindakan ini didasari oleh ketidakberdayaannya dalam menangani kasus Emily serta ketidakmampuannya menahan rasa sedih dan marah.

3. Mekanisme rasionalisasi dan proyeksi

Asako membenarkan tindakannya yang salah dengan alasan rasional, meski Asako kabur dari kasus bunuh diri sahabatnya (Akie) yang dikhianatinya dengan mencuri pacar Akie. Akibat dari ulahnya tersebut, Asako diliputi rasa ketakutan. Rasional pikirnya, jika Asako meninggalkan Akie dan mantan pacarnya, demi masa depan cerah untuk dirinya dan

Emily. Selain itu, mekanisme proyeksi juga menguatkan Asako untuk tetap berpura-pura tidak terlibat dalam kasus kematian Akie, sehingga menumpuk emosi dan masalah yang tidak terselesaikan. Dapat dilihat pada data (22)

Data (24)

自殺した女を偲びながら、職を失った男を支えることなんてできない。一緒に
みじめな生活を送ることなんてできない。(贖罪,2009:313)

Jisatsu shita onna o shinobinagara,-shoku o ushinatta otoko o sasaeru koto nante
dekinai. Issho ni mijimena seikatsu o okuru koto nante dekinai. (Shokuzai, 2009: 313)

‘Saya tidak bisa menyokong pria yang kehilangan pekerjaannya saat berduka atas
wanitanya yang bunuh diri. Saya tidak bisa menjalani kehidupan yang menyedihkan
seperti itu bersamanya.’

5. Simpulan

Pengaruh trauma yang dialami oleh kelima tokoh utama sangat berdampak kepada kesehatan mental, sikap, dan perbuatan yang akan dilakukan di masa mendatang. Melalui pendekatan psikologi sastra, terlihat bahwa kenangan traumatis yang diderita para tokoh dapat memburuk jika tidak segera di tangani dengan perawatan medis yang benar. Gejala PTSD yang diderita kelima tokoh menunjukkan seberapa dalam trauma tersebut dapat mempengaruhi mereka. Selain gejala khusus yang diderita para tokoh, mereka juga menerapkan berbagai mekanisme pertahanan diri untuk menghindari dan berlindung dari trauma. Meskipun para tokoh melakukan mekanisme pertahanan diri, trauma dan tekanan tetap menjadi bayangan terbesar dalam hidup mereka. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi atau menghindarinya, namun luka psikologis seringkali tidak mudah dilupakan. Mekanisme tersebut hanya menjadi pelarian sementara, menunjukkan bahwa pertahanan diri memiliki kelebihan bagi setiap tokoh, namun tetap memiliki keterbatasan dalam menghadapi permasalahan psikologi atau trauma. Permasalahan psikologi tetap menjadi hal yang serius untuk diperhatikan kehadirannya, dukungan dan pengobatan yang tepat akan sangat berperan bagi penyembuhan penyakit mental.

6. Daftar Pustaka

- Aditya, N., 2022. Klasifikasi Emosi Pada Tokoh Asako Adachi Dalam Novel “Shokuzai” Karya Minato Kanae.
- American, P.A., 2013. DSM-5. England: American Psychiatric Publishing.
- Chaer, M.T., 2017. Karoshi (Work to Death)
- Ferizqa, D., 2017. Analisa PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada Tokoh Saki Nubatama dalam Film Kureyon Shin-chan: Bakusui! Yumemi Warudo Daitotsugeki!
- Freud, S., 1923. The Ego and The Id (Joan Reviere). New York: The Norton Library.
- Junichi, T. 2009. ツンデレ属性と言語表現の関係. Daito Bunka University.
- Kanae, M., 2020. Penance. Pustaka Haru Media.
- Kanae, M., 2009. 贖罪. Futabasha Japan.
- Manabe, M., 2021. Estimation of Psychological Distress in Japanese Youth Through Narrative Writing: Text-Based Stylometric and Sentiment Analyses.
- Minderop, A., 2010. Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, dan Contoh Kasus. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nazir, M., (2014) Metode Penelitian, Bogor: Ghalia Indonesia.
- Oatley, K., 2011. Such Stuff as Dreams: The Psychology of Fiction.
- Purnami, N.K., 2022. Dampak Peristiwa Traumatis Tokoh Utama Pada Novel Shokuzai.
- Sudaryanto., 2015. Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa (Pengantar Penelitian Wahana Kebudayaan secara Linguistik). Yogyakarta: Sanata Darma University Press.
- Tamaki, S., 2013. Shakaiteki Hikikomori (Jeffrey Angels). Amerika: University of Minnesota Press