

***Demonophobia* Pada Tokoh Kusano Tetsuya Dalam Novel *Bonus Track* Karya Koshigaya Osamu**

Putu Ema Rindayani^{*}, Ni Luh Putu Ari Sulatri, Ni Made Wiriani

Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Udayana
[rindayani_ema@yahoo.com], [ari_sulatri@unud.ac.id], [nimadew@yahoo.com]

Gianyar, Bali, Indonesia

****Corresponding Author***

Abstract

This research is titled "Demonophobia in Kusano Tetsuya's character in Bonus Track'novel by Koshigaya Osamu". This study aims to determine the symptoms and ways to overcome demonophobia in Kusano Tetsuya's character. The method used descriptive analysis method. The theory used literary psychology that proposed by Ratna (2006) and the theory of specific phobia proposed by Hogan (2004). The analysis of fear or anxiety that occurs to Kusano can cause adverse effects on daily life. Based on the results of the analysis it can be concluded that someone who experiences demonophobia has problems that can be cured with symptoms that suffer. Changing mindset is an influential step for Kusano Tetsuya in an effort to overcome the demonophobia because at that step makes Kusano slowly to recover from his phobia.

Keywords : *phobia, demonophobia, psychology*

Abstrak

Penelitian ini berjudul "Demonophobia pada tokoh Kusano Tetsuya dalam novel Bonus Track karya Koshigaya Osamu". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala dan cara mengatasi demonophobia tokoh Kusano Tetsuya. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analisis. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori psikologi sastra yang dikemukakan oleh Ratna (2006) dan teori fobia spesifik yang dikemukakan oleh Hogan (2004). Berdasarkan hasil analisis ketakutan atau kecemasan yang terjadi kepada Kusano dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Hasil analisis dapat disimpulkan seseorang yang mengalami demonophobia memiliki permasalahan yang dapat disembuhkan dengan gejala-gejala yang di deritanya. Mengubah pola pikir merupakan tahap yang berpengaruh bagi Kusano Tetsuya dalam upaya mengatasi demonophobia karena dengan tahap tersebut Kusano perlahan mulai sembuh dari fobianya.

Kata Kunci : *fobia, demonophobia, psikologi*

1. Latar Belakang

Fobia merupakan ketakutan yang tidak wajar atau irasional, berupa gangguan kecemasan, yang menyebabkan penderitanya mengalami ketakutan tanpa henti terhadap sebuah situasi, benda, atau tempat tertentu. Ada

dua jenis fobia pertama fobia sederhana '*specific phobia*' adalah fobia yang muncul karena satu pemicu saja. Kedua, '*fobia kompleks*' adalah fobia yang berhubungan dengan banyak penyebab, biasanya fobia ini bukan masalah utama dan merupakan *symptom* 'gejala atau

tanda-tanda penyakit' (Edmund J, 1998:22).

Salah satu jenis fobia adalah *demonophobia*. *Demonophobia* masuk ke dalam kategori fobia spesifik. *Demonophobia* adalah ketakutan berlebihan terhadap suatu objek misalnya ketika seseorang menonton film horor, seperti menonton film tentang drakula atau vampir kadang-kadang muncul ketakutan dan secara tidak sadar jika seseorang menonton film horor dia meyakini bahwa roh atau hantu itu benar-benar ada (Joyce, 2000:209-224).

Mengenai gangguan fobia telah dilakukan oleh Musfiroh (2016) dalam penelitian Musfiroh membahas mengenai tingkat ketakutan dan reaksi fisiologis sedangkan penelitian ini menjelaskan gangguan kecemasan yang berbentuk fobia spesifik. Namun, penelitian Melianawati (2014) dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Uiversitas Surabaya* dengan artikel yang berjudul "*Penerapan CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*" membahas mengenai fobia spesifik yaitu salah satunya ketakutan terhadap hewan dan cenderung memiliki neurotik tinggi. Penelitian Melianawati hanya membahas mengenai penderita fobia spesifik, sedangkan penelitian ini menjelaskan gangguan kecemasan yang berbentuk fobia spesifik.

Pada zaman modern masih banyak orang yang meyakini makhluk supernatural termasuk masyarakat Jepang. Meskipun Jepang merupakan negara maju, namun masyarakat Jepang juga masih memiliki kepercayaan terhadap hal-hal mistis, salah satunya masyarakat Jepang masih mempercayai keberadaan makhluk supernatural seperti roh, hantu, setan dan iblis. Kisah mengenai *demonophobia* dalam masyarakat Jepang merupakan suatu penyakit fobia yang sangat jarang dialami oleh seseorang. Fobia spesifik merupakan gangguan ketakutan yang paling sering dialami oleh semua kalangan. Semakin

berkembangnya zaman, fobia spesifik di dominasi oleh kaum perempuan. Jumlah kaum perempuan sekitar 7% dan 4,3% dialami oleh kaum laki-laki. Fobia yang tergolong spesifik seperti *demonophobia* merupakan hal baru dalam masyarakat Jepang. Kisah mengenai *demonophobia* banyak diangkat dalam karya sastra Jepang, baik berupa karya sastra tradisional dan karya sastra modern.

Karya sastra yang memunculkan perilaku *demonophobia* adalah dalam Novel *Bonus Track* karya Koshigaya Osamu. Novel *Bonus Track* menceritakan roh yang bernama Ryota selalu membayangi tokoh Kusano setelah kematiannya. Roh Ryota ingin mengungkap kematiannya dengan mendatangi Kusano. Kusano semakin bertambah takut dengan adanya roh yang terus membayangnya, dengan cara ini Ryota mengungkap kematiannya. Melalui perilaku tokoh-tokoh, yang ditampilkan inilah seorang pengarang melukiskan kehidupan manusia dengan problem atau konflik yang dihadapinya. Inilah yang membuat penulis ingin meneliti fobia spesifik yaitu *demonophobia*.

2. Pokok Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gejala *demonophobia* pada tokoh Kusano Tetsuya dalam novel *Bonus Track* karya Koshigaya Osamu?
- b. Bagaimanakah cara mengatasi *demonophobia* pada tokoh Kusano Tetsuya dalam novel *Bonus Track* karya Koshigaya Osamu?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian novel *Bonus Track* karya Koshigaya Osamu dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.1) Tujuan Umum secara umum penelitian

ini bertujuan untuk meningkatkan apresiasi terhadap karya sastra. Bukan hanya karya sastra berupa *manga* atau *anime* saja, tetapi juga novel. 2) Tujuan Khusus untuk mengetahui gejala dan cara mengatasi *demonophobia* pada tokoh Kusano Tetsuya dalam novel *Bonus Track* karya Koshigaya Osamu.

4. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif yaitu menghasilkan data yang berupa kata-kata tertulis. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan metode studi kepustakaan dengan teknik lanjutan yaitu teknik catat. Metode pustaka adalah metode penelitian yang menggunakan sumber pustaka sebagai acuan dalam penelitian yang diterapkan pada saat mencari dan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan objek penelitian yaitu *novel Bonus Track* karya Koshigaya Osamu. Teknik catat yang dilakukan dengan cara membaca, memahami dan mencatat data-data yang relevan yang terdapat pada *novel Bonus Track* karya Koshigaya Osamu (tahun 2004).

Metode penganalisisan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis dilakukan dengan cara mendiskripsikan fakta-fakta yang kemudian dilanjutkan dengan analisis (Ratna, 2009:53). Setelah data-data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis satu persatu sesuai dengan rumusan masalah pertama yaitu mengenai gejala-gejala *demonophobia* pada tokoh Kusano Tetsuya.

Metode penyajian hasil analisis data, setelah data dianalisis dengan menggunakan teori yang sesuai, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah penyajian hasil analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan metode informal sebagai metode penyajian analisis data. Metode informal adalah penyajian hasil analisis data dengan

menggunakan kata-kata bukan dalam bentuk angka, bagan, atau statistik (Ratna, 2009:50).

5. Hasil dan Pembahasan

5.1 Gejala *Demonophobia* Pada Tokoh Kusano Tetsuya Dalam Novel *Bonus Track* Karya Koshigaya Osamu

5.1.1 *Physical Symptoms* (Gejala Fisik)

Physical Symptoms atau gejala fisik merupakan perubahan fisiologis disebabkan oleh rangsangan dari organ tubuh yang menyebabkan penderitanya mengalami perubahan fisik. Seseorang yang mengalami perubahan fisik diakibatkan oleh fobia. Gejala dari *physical symptoms* yaitu tangan berkeringat, pusing, jantung berdebar, mata kunang-kunang, menggigil atau gemeteran wajah berkeringat, badan terasa lemas dan mual-mual. Gejala tersebut dapat dialami oleh fobia spesifik (Hogan, 2004:4).

Tangan berkeringat merupakan suatu keadaan disaat seseorang berkeringat dan merasakan kulit lembab dan dingin. Keringat dingin sering dirasakan pada telapak tangan, lengan bawah, dan kaki. Dalam istilah medis keringat dingin atau tangan berkeringat disebut dengan *diaphoresis*, yaitu keadaan tubuh mengeluarkan keringat berlebihan. Perubahan fisiologis ini hampir sering terjadi (Kosasih, 2017:72).

Ketika Kusano hendak tidur, Kusano mendengar suara dengkuran seorang laki-laki, suara dengkuran itu berasal dari atas sofa. Kusano pun segera menuju arah dengkuran itu, setelah dilihat olehnya tidak ada orang yang tertidur disana, terlihat hanya bayangan hitam yang tidak begitu jelas. Perasaan Kusano semakin tidak akruan. Detak jantungnya pun mulai berdetak kencang, dan Kusano pun mengeluarkan keringat dingin yang mengalir ke sekujur tubuhnya. Pada saat itu Kusano berkata di dalam dirinya “Apakah ini sosok dari pemuda yang

ditabrak itu?”. Namun ia masih berkemat-kamit didalam hatinya. Berikut data yang menunjukkan perubahan fisiologis yang dialami oleh Kusano Tetsuya saat melihat bayangan yang menghantuinya.

(1) ボヌストラク :

急いではいけない！落ち着いて！
いびきを切っているの。今度はこの新しい人生のすべてで、草野は体の至所に震えと冷たい汗を感じました。ときどき、草野は恐怖を減らすために汗を拭きとった。

(ボヌストラク、2004:134))

Bonusu Toraku :
Isoide wa ikenai ! Ochitsuite!
Ibiki wo kitte irunode. Kondo ha kono atarashii jinsei no subete de, Kusano ha karada no itaru tokoro ni furueto tsumetai ase wo kanjimashita. Tokidoki, Kusano wa kyofu wo herasu tame ni ase wo fukitotta.

(Bonusu Toraku, 2004:134)

Bonus Track :

Jangan terburu-buru !!! Tenang!!
Gara-gara mendengar suara dengkuran. Seumur hidup baru kali ini Kusano merasa gemetaran dan mengeluarkan keringat dingin ke sekujur tubuhnya. Sesekali Kusano mengusap keringat di tangannya untuk mengurangi rasa ketakutannya.

(Bonus Track, 2004:134)

Pada data (1) Kusano berusaha tidak panik karena ia sudah diselimuti oleh rasa ketakutannya yang disebabkan oleh mendengar suara dengkuran yang mendesah, akibatnya terjadinya gangguan syaraf yang menyebabkan Kusano menjadi gemetaran dan sampai tangannya mengeluarkan keringat dingin. Sesekali Kusano mengusap keringat di tangannya agar rasa ketakutannya berkurang.

5.1.2 Behavioural Symptoms (Gejala Perilaku)

Behavioural symptoms (gejala perilaku) adalah gejala sindrom secara non kognitif sehingga tingkat gangguan fungsional berupa perilaku motorik yang menyimpang. Seseorang yang mengalami gejala perilaku selalu cenderung menghindari situasi yang dapat membahayakan keselamatannya (Hogan, 2004:4).

Cenderung melarikan diri atau menghindari situasi kadangkala ketakutan terhadap suatu peristiwa sangat membekas membuat trauma, hal seperti ini akan menimbulkan perasaan takut kepada Kusano Tetsuya, dan sangat wajar jika Kusano mrnghindari peristiwa berbahaya yang mengancam kejiwaannya (Rochman, 2010:13). Berikut kutipan data novel dari Kusano Tetsuya yang menghindari situasi yang dapat menimbulkan rasa takut.

(2)ボヌストラク :

インフルエンザに心が詰まっている草野、彼の脳を召喚し、“ああ、最小に事件を脇に置いて。

(ボヌストラク、2004:83)

Bonusu Toraku :
Infuruenza ni kokoro ga tsumatte iru Kusano, kare no nou wo shoukan shi, “Ah, saishou ni jiken wo waki ni oite.

(Bonusu Toraku, 2004:83)

Bonus Track:

Kusano yang pikirannya sedang buntu karena terkena flu, berusaha sekuat tenaga untuk mengerahkan otaknya dan berkata, “Ah, kesampingkan dulu soal itu.

(Bonus Track, 2004:83)

Pada data (2) menunjukkan Kusano Tetsuya berusaha menghindari situasi yang dapat menimbulkan rasa takut. Kusano pun sampai mengalami influenza, dengan sekuat tenaga ia berusaha agar rasa takut yang ada pada dirinya tidak menghantuinya, dengan cara menghindari situasi dan mencoba melawan rasa takutnya Kusano berkata di dalam dirinya “Ah, kesampingkan dulu soal itu”, perkataan Kusano seolah berkata bahwa ia menunjukkan pada dirinya lelaki pemberani. Inilah yang menyebabkan keyakinan Kusano Tetsuya tentang situasi yang di hadapi sebagai konflik batin pada dirinya.

5.1.3 *Emotional and Cognitive Symptoms* (Gejala Emosi dan Kognitif)

Gejala emosi dan kognitif atau *emotional and cognitive symptoms* adalah sebuah emosi yang dialami oleh rasa takut berlebihan, terkadang seseorang juga mengalami emosi seperti rasa malu atau marah. Gejala seperti ini terkadang membuat seseorang memiliki pemikiran yang spesifik tentang objek atau situasi yang mereka takut. Adapun gejala emosi dan kognitif seperti memiliki perasaan takut yang berlebihan (Hogan, 2004:4)

Mengalami perasaan takut yang berlebihan terhadap objek atau situasi menunjukkan adanya dorongan ketakutan dan kecemasan. Ketakutan dan kecemasan merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dalam sosok manusia sehingga dapat mengganggu kehidupan individu terutama yang terjadi kepada Kusano Tetsuya. Berikut merupakan kutipan yang menunjukkan perilaku yang memiliki perasaan takut yang berlebihan.

(3)ボヌストラク :

草野哲也和狭い目を開き、天井に向かってみた。部屋に入るがほとんど

ないので、夜明けのようです。彼はベッドの側面の時計を見てそれを確認した片多が、頭をわずかに動かすのはとても痛いので、やっていなかった。彼女が睡眠から目を覚ましていたにも壊らず、寝る前に飲んだインフルエンザ薬のように見えなかった。

(ボヌストラ、2004:124)

Bonusu Toraku :

Kusano tetsuya wa semaimo wo hiraki, tenjyou ni mukatte mita. Heya ni hairu ga hotondo nainode, yoake no youdesu. Kare wa beddo no sokumen no tokei wo mite sore wo kakunin shitakatta ga, atama wo wazuka ni ugokasu no wa totemo itainode, yatte inakatta. Kanojo ga suimin kara me wo samashite ita nimokawarazu, nerumae ni nonda infuruenza yakuno you ni mienakatta.

(Bonusu Toraku, 2004:124)

Bonus Track :

Kusano Tetsuya membuka mata sipitnya dan memandang kearah langit-langit. Sepertinya sudah subuh karena ada sedikit cahaya yang masuk ke kamar. Dia ingin memastikan hal itu dengan melihat jam yang ada di sisi tempat tidur, tapi bergerak sedikit saja kepalanya terasa sangat sakit, sehingga tidak jadi dilakukannya. Sepertinya obat flu yang diminumnya sebelum tidur tidak begitu menunjukkan pengaruh yang berarti walau sekarang dia telah tersadar dari kantuknya.

(Bonus Track, 2004:124)

Pada data (3) menunjukkan perasaan takut yang berlebihan ketika Kusano membuka mata sipitnya dan memandang ke arah langit-langit Kusano melihat ada sedikit cahaya. Pada saat itu perasaan Kusano tidak kunjung membaik walaupun dia sudah meminum obat flu, dan tidak ada tanda-tanda

bahwa Kusano melupakan kejadian tengah malam tersebut.

5.2 Cara Mengatasi *Demonophobia* Dalam Novel *Bonus Track* Karya Koshigaya Osamu

5.2.1 Terapi Kognitif Perilaku

Terapi kognitif perilaku adalah terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerjasama akrif antara pasien dan ahli terapi untuk mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini berorientasi terhadap masalah serta pemecahannya. Perubahan pada kognitif ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan (Nevid, 2005:1).

Teknik ini memberikan keleluasaan kepada terapis untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada pasien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada pasien. Setelah Kusano merasa terganggu dengan kehidupannya yang selalu diganggu oleh hantu Ryota, Kusano memutuskan untuk pergi ke dokter. Dokter yang menangani Kusano tersebut menyarankan agar dirinya dilakukan terapi, karena Kusano mengidap fobia yang sangat jarang di jumpai. Teknik terapi yang diberikan oleh dokter adalah teknik pengajaran. Berikut merupakan data sebagai berikut.

(4)ボナストラ :

医者が 5 – 分間のビデオ番組を見せた時、草野を突然理沙田という名前を言うことによって草野が厳格を見たのを見ました。この事件を契機に、医師は教育技術を用いて草野の心理学を分析しました。

(ボナストラ、2004:202)

Bonusu Toraku :

Isha ga 5-funkan no bideo bangumi wo miseta toki, Kusano wa totsuzan risatato iu namae wo iu koto ni yotte Kusano ga genkaku wo mita no wo mimashita. Kono jiken wo keiki ni, ishi wa kyouiku gijutsu womochiite Kusano no shinri-gaku wo bunseki shimashita.

(*Bonusu Toraku*, 2004:202)

Bonus Track :

Ketika dokter memberikan sebuah tayangan video yang berdurasi 5 menit, Kusano menonton video tersebut, tiba-tiba Kusano berhalusinasi dengan mengatakan nama Ryota, dengan kejadian tersebut dokter menganalisis psikologi Kusano dengan menggunakan teknik pengajaran.

(Bonus Track, 2004:202)

Pada data (4) menunjukkan kognitif perilaku secara emosional yang mengakibatkan ketidak logisan kepada pasien Kusano Tetsuya bahwa apa yang dirasakan itu tidak logis dengan teknik pengajaran yang diberikan oleh dokter mampu membuat Kusano berfikir secara tidak logis sehingga menyebabkan perilaku yang tidak produktif.

5.2.2 Terapi *Emotif*

Teknik yang digunakan dalam tahap terapi, menggunakan teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi pasien. Tujuan utama terapi rasional *emotif* adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir serta pandangan-pandangan pasien yang tidak logis menjadi rasional (Corey, 2003:26-31).

Teknik sosio drama memberikan peluang mengekspresikan sebagai perasaan yang menekan pasien melalui suasana yang di dramatiskan sehingga pasien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis. Setelah Kusano melakukan terapi tahap pertama, sampai saat ini hantu Ryota selalu menghantuinya, dengan mendatangi

setiap hari bahkan sesekali Kusano sempat diajak bicara. Hal ini membuat Kusano melakukan tahap terapi kedua yaitu teknik *emotif* yang diberikan oleh dokter dengan cara menahan emosi dan berfikir secara rasional dari setiap situasi yang dihadapinya. Seperti data berikut.

(5)ボヌストラ :

恐怖の感情と不健康な状況で、草野は前向きに考えようとしします。草野さんが治療室にいたとき、草野さんは府審議な声を聴きました。しかし草野は落ちつかセルことに集中した。ああ、それを忘れて。おちついて!!!

(ボヌストラ、2004:238)

Bonusu Toraku :

Kyoufu no kanjou to fukenkouna joukyou de, Kusano ha maemuki ni kangaeyou to shimasu. Kusan-san ga chiryou-shitsu ni ita toki, Kusano-san ha fushigina koe wo kikumashita. Shikashi Kusano ha ochitsuka seru koto ni shuuchuu shita. Aa, sore wo wasurete. Ochitsuite!!!

(*Bonusu Toraku, 2004:238*)

Bonus Track :

Dengan perasaan takut dan dalam kondisi tidak sehat Kusano berusaha berfikir positif. Saat Kusano sedang berada di ruang terapi Kusano mendengar suara yang aneh, sempat beberapa kali ada yang memanggil namanya. Tetapi Kusano dengan fokus berusaha untuk tetap tenang. Ah , sudahlah lupakan saja. Tenang!!!

(Bonus Track, 2004:238)

Pada data (5) menunjukkan bahwa Kusano memang sangat panik ketika sedang berada di tempat terapi. Walaupun Kusano sempat beberapa kali mendengar suara aneh, itu tidak menyurutkan niatnya untuk melakukan terapi. Ketika tahap kedua terapi *emotif* mengubah emosi pasien berfikir dan

bertingkah secara rasional. Begitu pun mengubah cara berfikir Kusano yang mendengar suara aneh tetapi Kusano meyakinkan pada dirinya untuk tetap tenang.

5.2.3 Terapi *Behavioristic*

Teori ini menekankan secara empiris dan di dukung oleh teknik dan metode. Teknik *behavioristic* merupakan teknik khusus untuk mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan yaitu meliputi *reinforcement*.

Maka dari itu untuk mengtasi *demonophobia* dilakukan oleh Kusano adalah tahap terakhir. Kusano berupaya mengurangi pikiran-pikiran negatif tentang hantu Ryota dengan melakukan hal yang positif. Sudah seminggu berlarut-larut dalam ketakutan yang menghantuinya. Sampai Kusano tidak bias bekerja selama seminggu seperti data berikut.

(6)ボヌストラ :

。。。いや俺むすぐ働くから安心してよ!!! たぶん後一、二週間もすればすぐ復活すれから!!!

(ボヌストラ、2004:251)

Bonusu Toraku :

...iya ore musugu hataraku kara anshin shiteyo!! Tabun ato ichi, ni shuukan mo sureba sugu fukkatsu surekara!!

(*Bonusu Toraku, 2004:251*)

Bonus Track :

... jadi sekarang aku akan mulai bekerja secepatnya jadi jangan khawatir!! Mungkin setelah beberapa minggu aku akan kembali normal!!

(Bonus Track, 2004:251)

Pada data (6) menunjukkan Kusano mengeluarkan kata-kata yang positif pada dirinya sendiri bahwa Kusano akan mulai bekerja dan sembuh dari *demonophobia* yang dialaminya. Pada terapi ini agar

membuat Kusano lebih mengarah ke hal-hal yang positif dan menghilangkan rasa ketakutannya, dengan menggunakan teknik *behavioristic* bertujuan untuk menyembuhkan perilaku sehingga menjadi hal yang positif.

6. Simpulan

Berdasarkan analisis, gejala yang dialami Kusano Tetsuya yaitu gejala fisik, gejala perilaku dan gejala emosi. Ketakutan atau kecemasan yang terjadi kepada Kusano bahkan sampai menimbulkan dampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari.

Upaya mengatasi *demonophobia* dengan melakukan terapi kognitif perilaku. Terapi kognitif perilaku terdiri dari tiga tahap, yaitu terapi kognitif merupakan terapi yang digunakan untuk mengubah cara berfikir seseorang, terapi emotif adalah terapi yang digunakan untuk mengubah emosi pasien, dan terapi *behavioristic* merupakan terapi untuk mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *demonophobia* memiliki permasalahan yang dapat disembuhkan dengan gejala-gejala yang dideritanya. Mengubah pola pikir merupakan tahap yang berpengaruh bagi Kusano Tetsuya dalam upaya mengatasi *demonophobia* karena dengan tahap tersebut Kusano perlahan mulai sembuh dari fobianya.

7. Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Edmund J, Bourne. 1998. *The Anxiety and Phobia Workbook*. California: Newharbinger
- Hogan, Brenda Dr. 2004. *Clinical Psychologist Understanding Mental Health, Understanding*
- People Coping With Phobia*. University of Cambridge.
- Joyce, Richard. 2000. *Rational Fear Of Monster*. British Journal of Aesthetics.
- Kosasih, Raphael. 2017. Keringat Dingin, Penyakit, dan Pengobatan. (<http://kerjanya.net/faq/12091-keringat-dingin.html>). Diakses tanggal 30 Mei 2019).
- Melianawati. 2014. Dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Dengan Artikel Yang Berjudul "Penerapan CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Pada Penderita Fobia Spesifik*.
- Musfiroh. 2016. Dalam Skripsi Yang Berjudul "Terapi Seft Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik".
- Nevid, Jeffrey S. 2005. *Essentials of Psychology Concepts and Applications*. Bandung: Erlangga.
- Osamu, Koshigaya. 2004. *Novel Bonus Track*. Jepang: Sinchosha.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2006. *Teori Psikologi Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2009. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.