

**TEKNIK FLOODING DALAM PENYEMBUHAN FOBIA
PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL 'SHINDERERA TIISU'
KARYA SAKAKI TSUKASA**

Imas Lindawati, Pitri Haryanti, Fenny Febrianty
Universitas Komputer Indonesia Jl.Dipatiukur 112-116, Bandung, Indonesia
Imaslind@gmail.com

ABSTRACT

This research aim to describe flooding techniques application that used to cure main character's phobia. This research use descriptive analysis method by using literature's psychology approach. The source of this data is from Shinderera Tiisu's novel by Sakaki Tsukasa and Indonesia translation version "Cinderella Teeth". The result of this research shows that flooding techniques used to cure main character's phobia is by invivo. This research also proves that psychology theory is used in literature.

Keywords : *Specific phobia, blood – injection – injury, flooding, invivo*

1. PENDAHULUAN

Psikologi merupakan ilmu yang mengkaji tentang aktivitas kejiwaan yang ada pada manusia, Begitu pula dengan karya sastra yang juga terdapat aktivitas di dalamnya (Imansyah, 2018).

Novel merupakan salah satu jenis karya sastra yang berbentuk prosa. Teks yang ditampilkan melalui teknik dalam teori sastra dapat mencerminkan suatu konsep dari psikologi sastra yang diusung oleh tokoh fiktional (Minderop, 2016).

Menurut Wellek Warren (Ilmansyah, 2018) Psikologi Sastra merupakan "studi tipe dan hukum-hukum psikologi yang diterapkan pada karya sastra". Dari teori tersebut dapat dikatakan bahwa melalui kajian psikologi sastra, karya

sastra dapat diteliti dengan menerapkan hukum-hukum psikologi.

シンデレラ・ティース 'Shinderera Tiisu' adalah novel yang mengangkat cerita tentang fobia yang dialami tokoh utama yang bernama Kano Sakiko terhadap objek atau situasi yang berhubungan dengan kedokteran gigi.

Berdasarkan pada penelitian penulis sebelumnya yang berjudul "Fobia Yang Dialami Tokoh Kano Sakiko Dalam Novel 'Shinderera Tiisu' Karya Sakaki Tsukasa", diketahui bahwa tokoh utama mengidap fobia jenis spesifik tipe *blood injection injury* yaitu gangguan kecemasan terhadap objek atau situasi yang berhubungan dengan kedokteran seperti darah, jarum suntik, tusukan, dokter dan prosedur medis lainnya.

Fobia yang dialami tokoh utama dapat mengganggu aktifitasnya sehari-hari dan menimbulkan ketakutan yang berlebih saat harus berhadapan atau melakukan sesuatu yang berkaitan dengan sumber ketakutannya itu. Sang tokoh mengalami fobia terhadap klinik gigi, dokter gigi dan prosedur pengobatan gigi. Secara tidak langsung fobia yang dialaminya dapat disembuhkan dengan usaha mamanya yang menempatkan Saki bekerja paruh waktu di klinik gigi, sehingga Saki dihadapkan langsung pada sumber ketakutannya. Secara ilmu psikologi, cara yang digunakan mamanya untuk menyembuhkan fobia pada Saki dikenal dengan istilah teknik flooding.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan teknik flooding dalam penyembuhan fobia pada kasus fobia spesifik tipe blood-injection-injury yang dialami tokoh utama.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Teknik Flooding Dalam Penyembuhan Fobia Yang Dialami Tokoh Utama Dalam Novel 'Shinderera Tiisu' Karya Sakaki Tsukasa".

2. TINJAUAN PUSTAKA

a. Fobia

Fobia merupakan salah satu bentuk dari gangguan kecemasan (Martin & Pear, 2015). Dengan kata lain, penyebab kecemasan juga merupakan penyebab fobia. Secara teoritis Stuart & Sudeen (Rofiah, 2013), Ada dua faktor penyebab fobia yaitu *faktor predisposisi* dan *faktor presipitasi*. Faktor predisposisi

meliputi *peristiwa traumatik* yang dapat memicu terjadinya fobia terkait krisis yang dialami oleh individu, *konflik emosional* yang dialami oleh individu dan tidak terselesaikan, *konsep diri terganggu* yang akan menimbulkan ketidakmampuan individu berfikir secara realitas sehingga menimbulkan fobia, *frustasi* yang akan menimbulkan rasa ketidakberdayaan untuk mengambil keputusan dan *gangguan fisik* yang menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman terhadap integritas fisik. Sedangkan faktor presipitasi meliputi ancaman terhadap integritas fisik yang meliputi sumber internal dan eksternal, dan ancaman terhadap harga diri meliputi sumber internal dan eksternal.

b. Flooding

Martin & Pear (2015) menyebutkan ada beberapa teknik penyembuhan fobia spesifik pada situs Divisi 12 APA (American Psychological Association) salah satunya adalah teknik penyembuhan *flooding*. Flooding (pembanjiran) merupakan teknik penyembuhan fobia dengan tujuan utama menghilangkan rasa takut dengan cara menghadirkan secara langsung sumber ketakutan atau stimulus seperti objek, situasi benda dan lain-lain untuk periode waktu tertentu, sampai si penderita menyadari bahwa ketakutannya tidak terjadi. Terapi ini sesuai untuk menangani masalah kecemasan.

Masih menurut Martin & Pear (2015), penanganan flooding melibatkan pemunculan rasa takut di taraf sepenuhnya atau mendekati penuh. Namun, prosedur flooding ini dapat menurunkan taraf persentuhan

si penderita dengan stimulus yang menakutkan apabila tekanan yang dialaminya terlalu banyak hingga menenggelamkannya.

1) Penerapan Teknik Flooding Dengan Cara Invivo

Menurut (Komalasari, 2011), Cara Invivo menghadirkan penderita pada stimulus atau sumber ketakutannya segera selama terapi berlangsung dengan pengawasan dan pengamatan langsung pada perilaku penderita disertai dengan pencegahan terhadap perilaku untuk menghindari atau lari dari situasi tersebut. Contohnya, orang yang takut ketinggian dihadapkan langsung pada tempat yang tinggi, kemudian perilaku yang muncul diamati untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku yang terjadi setelah menghadapi stimulus ketinggian tersebut.

Teknik flooding dalam invivo terdiri dari paparan intens dan berkepanjangan terhadap kecemasan dan ketakutan yang sebenarnya. Namun, cara ini cenderung mengurangi kecemasan dan ketakutan dengan cepat.

2) Penerapan Teknik Flooding Dengan Cara Imajeri

Cara imajeri adalah menghadirkan stimulus yang ditakuti dengan cara membayangkan situasi yang semakin meningkatkan kecemasan dan rasa takutnya. Penderita fobia diminta membayangkan akibat yang luar biasa dari kecemasan dan ketakutannya sehingga dapat beradaptasi dengan sumber ketakutan atau stimulusnya supaya penderita siap menghadapi situasi atau onjek yang sebenarnya.

Teknik flooding dalam imajeri berdasarkan prinsip-prinsip dan prosedur yang serupa dengan invivo, kecuali exposure yang terjadi bukan pada dunia nyata namun dalam imajinasi penderita.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif analisis dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memaparkan data yang kemudian dilanjutkan dengan penganalisisan dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Sumber data adalah novel シンデレラ・ティース 'Shinderera Tiisu' karya Sakaki Tsukasa (2015) dan novel terjemahannya yang berjudul *Cinderella Teeth* (2017). Objek penelitian ini adalah berupa kalimat baik narasi ataupun dialog yang dianalisis dalam novel terkait masalah penelitian.

4. PEMBAHASAN

Penerapan teknik flooding pada tokoh utama adalah sebagai berikut:

Kutipan (1)

「母の陰謀で、行き先を知らずにアルバイトに来たんです。ただ受付け業だとしかいわれずに」「でも、働いているうちに見方が変わったんです。確かに歯の治療はとてつもなく不快だけど、この人たちなら信じられるかもしれないって」

(シンデレラ・ティース, 2017 : 283-284)

'Haha no inbō de, ikisaki o shirazu ni arubaito ni kita ndesu. Tada uketsuke-gyōda to shika iwa rezu ni' `demo, hataraitte iru uchi

*ni mikata ga kawatta ndesu.
Tashika ni ha no chiryō wa
totetsumonaku fukaidakedo, koko
no hito-tachinara shinji
~yararerukamoshirenaitte'*

“Dengan trik, ibu saya membuat saya datang bekerja paruh waktu tanpa tahu kondisinya. Saya hanya diberi tahu kalau pekerjaannya adalah resepsionis.”

“Tapi sudut pandang saya berubah selama bekerja. Pengobatan gigi memang tidak menyenangkan, tapi saya pikir mungkin saya bisa percaya kalau dengan orang-orang di sini.”

(Cinderella Teeth, 2015 : 253)

Kutipan (1) diatas, menggambarkan situasi tokoh utama yang bekerja paruh waktu atas rekomendasi dari kenalan mamanya. Saki menerima tawaran pekerjaan paruh waktu sebagai resepsionis tanpa tahu kondisinya bahwa tempatnya bekerja adalah klinik gigi yang selama ini menjadi salah satu sumber ketakutannya. Saki mengalami fobia akibat peristiwa traumatik yang terbentuk lewat tiga faktor, yang pertama adalah faktor lingkungan klinik gigi yang luas, gelap dan suram, bangunan pada Rumah Sakit yang didatangi oleh Saki terkesan sangat menyeramkan, terlebih lagi bagi Saki yang ketika itu masih kecil. Oleh karena itu klinik gigi mampu menimbulkan ketakutan dan kecemasan bagi Saki. Faktor kedua adalah pelayanan dokter gigi dan staf yang tidak ramah dan tidak bersahabat dengan anak kecil sehingga menimbulkan respon takut dan benci terhadap dokter gigi. Faktor ketiga adalah faktor prosedur pengobatan gigi yang menyakitkan menimbulkan perasaan tidak realistis

dan kekhawatiran yang berlebih terhadap pengobatan gigi. Namun, setelah dipaparkan langsung dengan sumber ketakutannya secara intens selama Saki bekerja paruh waktu di klinik gigi, fobianya perlahan dapat diatasi dan disembuhkan.

Sesuai dengan teori psikologi, penerapan teknik penyembuhan fobia spesifik blood injection injury yang dialami oleh tokoh utama dengan cara menempatkannya pada sumber ketakutan dan kecemasannya terhadap klinik gigi sampai akhirnya sang tokoh dapat menyadari bahwa kecemasannya tidak terjadi, adalah teknik penyembuhan yang dalam dunia psikologi disebut dengan teknik flooding. Karena pemaparannya dilakukan secara intens dan berkepanjangan terhadap ketakutan dan kecemasan yang sebenarnya atau nyata, cara tersebut disebut dengan cara Invivo.

Dari uraian diatas, dapat dikatakan bahwa secara tidak langsung, teknik penyembuhan fobia terhadap klinik gigi yang diterapkan pada sang tokoh adalah teknik penyembuhan flooding dengan cara invivo.

Kutipan ke (2) juga ikut memperkuat teknik flooding yang tampak dalam novel, yaitu sebagai berikut :

Kutipan (2)

「でもクリニックの皆さんの姿を見ていたら、怖いのはあのときのお医者さんで、歯医者さんが怖いんじゃないかもしれないと思えるようになってきたんです」それに辻堂さんの「知らない方が怖い」という言葉も背中を押してくれた。

(シンデレラ. ティース, 2017 : 275)

Demo kurinikku no minasan no sugata o mite itara, kowai no wa ano toki no oishasan de, haishasan ga kowai n janai kamo shirenai to omoeru yō ni natte kita ndesu' soreni Tsujidō-san no `shiranai kata ga kowai' to iu kotoba mo senaka o oshite kureta.
“Tapi sejak melihat sosok semua orang yang ada di klinik ini, aku mulai berfikir kalau yang menakutkan adalah dokter saat itu. Dokter gigi lain mungkin tidak menakutkan. Ditambah lagi, mendapat dorongan dari Tsujidou-san yang mengatakan ‘tidak tahu itu lebih menyeramkan’.
(Cinderella Teeth, 2015 : 246)

Kutipan (2) diatas, menggambarkan Fobia terhadap dokter gigi yang membuat Saki enggan untuk bertemu dengan dokter gigi. Pelayanan dokter gigi yang tidak ramah terhadap anak kecil dan bersikap cuek membuat anak kecil merasa cemas ketika giginya di periksa. Begitupun ketika Saki melakukan pengobatan gigi yang merupakan pengalaman pertamanya, Saki menangis dan berteriak, namun dokter yang merawatnya tidak menghentikan mesin bornya sama sekali dan tidak menghiraukan Saki, sehingga pengalaman masa kecilnya membuat Saki menjadi trauma. Namun, setelah berkerja paruh waktu di klinik gigi, fobianya dapat diatasi. Di klinik gigi, dia melihat sosok semua orang yang ada klinik tersebut termasuk dokter gigi yang sudah bekerja keras untuk melayani dan mengobati masalah pada gigi pasien dengan sangat baik. Ditambah lagi dorongan dari pasien yang bernama

Tsujidou yang menyadarkan tokoh utama bahwa jika tidak tahu itu akan terasa lebih menyeramkan. Karena hal tersebut, pemikiran tokoh utama tentang ketakutannya pada dokter gigi menjadi berubah.

Sesuai dengan teori psikologi, penyembuhan fobia terhadap dokter gigi yang dialami Saki dengan cara melihat langsung kinerja para tim dokter dan staf klinik gigi lainnya hingga fobianya menjadi sembuh, adalah cara memaparkan sumber ketakutan pada sang tokoh, atau disebut dengan teknik flooding. Pemaparan secara langsung atau pada situasi sebenarnya adalah merupakan teknik flooding dengan cara invivo.

Dari uraian diatas, dapat dikatakan bahwa secara tidak langsung teknik penyembuhan fobia terhadap dokter gigi yang diterapkan pada sang tokoh adalah menggunakan teknik flooding dengan cara Invivio.

Tokoh utama yang awalnya memiliki fobia terhadap objek atau situasi yang berhubungan dengan pengobatan gigi, setelah bekerja di klinik gigi sudut pandanginya menjadi berubah terhadap sumber ketakutannya. Fobianya menjadi sembuh karena sang tokoh dihadapkan langsung pada sumber ketakutannya secara nyata atau disebut dengan teknik penyembuhan Flooding secara invivo. Penderita dibanjiri oleh pemunculan rasa takutnya sampai akhirnya dia menyadari bahwa kecemasannya tidak terjadi.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan, bahwa teknik flooding

dalam penyembuhan fobia pada tokoh utama dalam novel 'Shinderera Tiisu' menggunakan teknik flooding dengan cara *invivo*, karena sang tokoh dipaparkan langsung pada stimulus atau sumber ketakutan yang sebenarnya atau situasi yang nyata

secara intens hingga akhirnya fobia sang tokoh dapat disembuhkan.

Kesimpulan lain yang didapat terkait kajian psikologi sastra adalah diketahui bahwa karya sastra mencerminkan teori psikologi yang salah satunya adalah penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrian, I.J. 2016. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Anak Umur 8-12 Tahun Terkait Aksesories Dental Unit di RSGM UMY*. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Kedokteran Gigi di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta: tidak diterbitkan.
- Dio, D.F. Arianingsih, A. Febrianty, F. 2018. *Aspek Perkembangan Kepribadian dan Realisasi Diri Tokoh Ishida Shouya dalam Komik Koe No Katachi Karya Yoshitoki Oima*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Komputer Indonesia Bandung: tidak diterbitkan.
- Komalasari, G. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.INDEKS.
- Martin, G. Pear, J. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Melianawati. 2014. *Penerapan CBT Pada Penderita Fobia Spesifik*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3No.1 : tidak diterbitkan.
- Rofiah, S.Z. 2013. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primipara dan Multipara Terhadap Tindakan Curratage di Ruang Terarai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. Skripsi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto: tidak diterbitkan.
- Tsukasa, S. 2015. *Cinderella Teeth. (Diterjemahkan oleh Nurul Maulidia)*. Jakarta : Penerbit Haru.
- Tsukasa, S. 2017. シンデレラ. ティース. Tokyo: Kobunsha.