



PEMULIHAN *UTSUBYOU* PADA TOKOH TSURE DALAM FILM

TSURE GA UTSU NI NARIMASHITE

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Sastra

Oleh:

TRI ASTUTI RETNOSARI

C12.2011.00350

PROGRAM STUDI SASTRA JEPANG S-1

FAKULTAS ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO

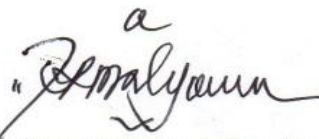
SEMARANG

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Jurnal ini telah disetujui dan dinyatakan layak oleh dosen pembimbing pada 10 Agustus 2015, Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Dian Nuswantoro.

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tri Mulyani Wahyuningsih', with a small 'a' above the first letter.

Tri Mulyani Wahyuningsih, S.S., M. Hum.

PEMULIHAN *UTSUBYOU* PADA TOKOH *TSURE* DALAM FILM *TSURE GA UTSU NI NARIMASHITE*

Tri Astuti Retnosari, Tri Mulyani Wahyuningsih

Universitas Dian Nuswantoro

ABSTRACT

This research explain about recovery of Utsbyou suffered by Tsure. The goal of this research is to find out how to recover Utsbyou. The data taken from "Tsure ga Utsu ni Narimashite" movie directed by Takeshi Aoshima(2011). Method used to analyze data is descriptive qualitative. Supported by Utsbyou recovery methods. There are 2 results in Utsbyou recovery. 1st: Biological therapy by medicine; 2nd: Couple therapy by husband or wife and family. In the 2nd method, family trying to create a harmonic relationship and condition to bring back the things that used to be; 3rd: ATODE therapy by utsbyou sufferer it self.

Key Words :utsbyou, symptom, recovery, isolation, bullying

ABSTRAK

Skripsi ini meneliti pemulihan penderita *utsbyou*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara pemulihan penderita *utsbyou*. Data penelitian ini berupa film, *Tsure ga Utsu ni Narimashite* yang disutradarai oleh Takeshi Aoshima pada tahun 2011. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan cara deskriptif kualitatif. Didukung dengan teori-teori yang meneliti *utsbyou*. Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah untuk memulihkan kondisi *utsbyou* digunakan cara: 1. Terapi biologis yang dilakukan dengan terapi pengobatan; 2. Terapi pasangan yang dilakukan oleh orang yang paling dekat dengan si penderita *utsbyou*. Pada terapi yang dilakukan oleh pasangan yaitu orang yang akan membantu proses pemulihan, pasangan berusaha menciptakan hubungan yang harmonis dan menciptakan lingkungan dimana si penderita dapat kembali pada kehidupan sehari-hari; 3. Terapi ATODE yang dilakukan oleh si penderita itu sendiri.

Kata kunci: *utsbyou*, gejala, pemulihan, keterasingan, penindasan

PENDAHULUAN

Utsbyou (Clinical Depression) merupakan gangguan pikiran yang menjadi gejala dasar dari gangguan kejiwaan. Sebagian besar penderita *utsbyou* mengalami pengulangan, normalnya bisa dipertimbangkan adanya kemungkinan untuk memulihkan gejala *utsbyou* dari kondisi abnormal. Penyebabnya belum dispesifikasikan secara khusus. Namun bisa dikatakan penyebab dari gejala *utsbyou* berhubungan dengan

tingkatan kerja otak, selain itu kondisi lingkungan di sekitar penderita *utsubyou* berpengaruh besar terhadap penyebab terjadinya *utsubyou* (Takeshi Utsumi, 2010).

Dalam kamus besar bahasa Jepang, istilah *utsubyou* diartikan : Menjadi murung, hilangnya energi untuk melakukan sesuatu secara positif. Salah satu penyakit pikiran atau jiwa. Dalam Bahasa Indonesia, istilah *utsubyou* biasa disebut depresi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan).

Menurut data yang disusun oleh Shinjuku Mental Klinik fenomena *utsubyou* ini di Jepang, sudah mulai menyebar dari tahun 1996 (433 kasus) dan dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2008 merupakan angka tertinggi kasus *utsubyou* yaitu mencapai 1041 kasus. Meskipun tidak terlalu signifikan, di tahun 2011 kasus *utsubyou* mengalami penurunan di angka 958 kasus karena di beberapa daerah seperti Prefektur Miyagi dan Fukushima datanya tidak dimasukkan.

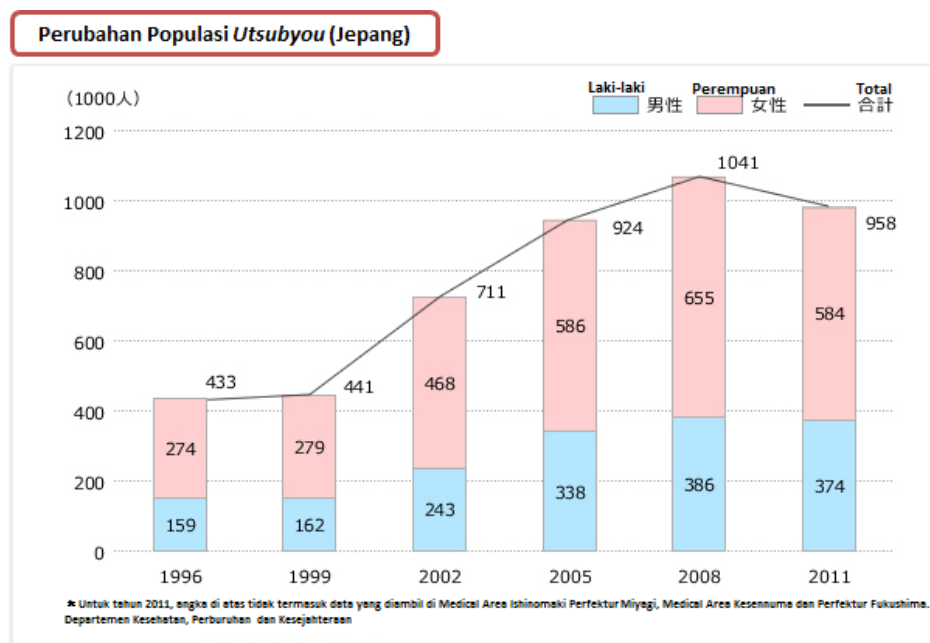


Diagram 1: Perubahan Populasi *Utsubyou* Di Jepang

Menurut data yang disusun oleh Itaru Yamashita (2010), rata-rata gejala pertama *utsubyou* muncul sekitar usia 40 tahun, tetapi tidak jarang juga gejala awal terjadi pada usia 20 tahun sampai 50 bahkan di usia anak-anak dan orang tua pun gejala awal bisa terjadi. Jika menderita *utsubyou* bukan berarti kita akan tersiksa oleh kondisi kemurungan (抑うつ *yokuutsu*). Tetapi, jika kondisi kemurungan tersebut terus berlanjut maka akan menjadi *utsubyou*. Ada perbedaan individu pada *utsubyou* yang dialami oleh si penderita, dari bulan keenam berlanjut sampai bulan ke-13. Terapi dengan obat pun akan menunjukkan pengaruhnya setelah berjalan 3 bulan.

Utsubyou yang seperti itu, biasanya sering terjadi adanya pengulangan. Pengulangan yang dimaksud di sini adalah, si penderita kembali mengalami *utsubyou* kembali meskipun dirinya sudah sembuh dari *utsubyou* tersebut.

Kemudian, *utsbyou* ada kecenderungan akan terjadi dalam waktu lama karena kondisi depresinya terus berkembang, jika dirata-rata dalam 20 tahun akan terjadi 5 sampai 6 kali pengulangan *utsbyou*.

Salah satu film Jepang yang membahas *utsbyou* adalah film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* karya Takeshi Aoshima. Film ini bercerita tentang kehidupan tokoh utama yang bernama Tsure yang mengalami *utsbyou* karena berbagai macam tekanan yang diterimanya. Dalam proses pemulihannya dari kondisi *utsbyou*, Tsure selalu didampingi oleh istrinya yang bernama Haru. Haru yang awalnya merupakan orang yang cuek, setelah mengetahui bahwa Tsure mengalami *utsbyou*, dia menjadi lebih perhatian kepada Tsure dan selalu berusaha membantu Tsure dalam proses pemulihannya. Akhirnya setelah mengalami berbagai kejadian, Tsure bisa sembuh dari *utsbyou* yang dideritanya.

Ada beberapa gejala yang dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang menderita *utsbyou*. Menurut PPDGJ (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa) III, gejala yang ditimbulkan karena *utsbyou* ada dua, yaitu gejala utama: seperti afek depresi, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menyebabkan cepat lelah. Gejala yang kedua yaitu gejala lainnya: seperti konsentrasi dan perhatian berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, rasa bersalah dan tidak berguna, pesimistis, tidur terganggu, dan nafsu makan berkurang.

Sedangkan menurut Shinjuku Mental Clinic, gejala *utsbyou* dibagi menjadi gejala jiwa dan gejala fisik. Gejala pada jiwa seperti gangguan pikiran, tidak bisa bahagia, lesu, putus asa, ingin bunuh diri, dan lain-lain. Gejala fisik seperti gangguan tidur, nafsu makan berkurang, sakit kepala, bagian tubuhnya sakit, muntah-muntah, dan lain-lain.

Menurut Laura A. King (2011), penanganan *utsbyou* dilakukan dengan cara: 1. Terapi biologis, yaitu perlakuan-perlakuan untuk mengurangi atau menghilangkan gejala-gejala gangguan psikologis dengan mengalihkan cara tubuh individu bekerja. Terapi biologis dibagi menjadi tiga yaitu, terapi obat, terapi elektrokonvulsif, dan terapi psikosorgeri; 2. Psikoterapi, adalah proses yang digunakan oleh profesional di bidang kesehatan mental untuk membantu mengenali, mendefinisikan, dan mengatasi kesulitan interpersonal dan psikologis yang dihadapi individu, dan mengangkat penyesuaian diri mereka (Proschaska & Norcross dalam Laura, 2011). Psikoterapis menggunakan sejumlah strategi untuk mencapai tujuan ini: berbicara, memaknai, mendengarkan, memberi penguatan, dan memberi contoh. Terapi ini dibagi menjadi empat, yaitu terapi psikodinamika, terapi humanistik, terapi perilaku, dan terapi kognitif; 3. Pendekatan sosio-kultural dan isu-isu dalam penanganan, yaitu terapi untuk memulihkan diri dari kondisi *utsbyou* dengan melakukan pendekatan sosio-kultural. Metode-metode ini melihat individu sebagai bagian dari hubungan sistem sosial yang dipengaruhi oleh serangkaian atau sosial dan budaya. Terapi ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu terapi kelompok dan terapi keluarga atau pasangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Koji Tanaka (2014), orang yang menderita *utsbyou* akan mengalami dua tahapan yaitu: 1. Mengalami keterasingan dan penindasan dari kehidupan dunia, dalam tahap ini, penderita *utsbyou* akan mengalami perasaannya yang umum untuk berdampingan dengan orang lain sebagai manusia mudah terancam, dan mudah menerima serangan ke tubuh dan pikiran, selain itu kondisinya juga mengalami kehilangan kebebasan di dalam kehidupan dunia. Dia hidup dengan berada di dalam dunianya sendiri, bersama dengan orang lain dan bergaul dengan mereka. Karena disingkirkan dari dunia orang lain, dia (orang yang menderita

penyakit jiwa) mengalami serangan desakan yang mengarah ke dirinya mulai dari tubuh, hati, dan pikiran (Blankenburgdalam Koji Tanaka, 2014). Penindasan dalam hubungan manusia yang dialami oleh penderita *utsubyou* dan kehilangan kebebasan pikiran yang berdampak pada pikiran adalah ancaman dari dunia luar yang diterima karena penindasan dari kehidupan dunia; 2. Dikendalikan oleh keinginan kematian yang disebabkan rasa pesimis, Karena “keterasingan dan penindasan dari kehidupan dunia”semakin menguat, akhirnya penderita *utsubyou* akan dikendalikan oleh keinginan kematian yang disebabkan rasa pesimis. Dia terjangkit impuls kematian yang tidak bisa dipahami oleh dirinya sendiri yang disebabkan oleh terancamnya seluruh keberadaannya dan penderitaan hilangnya pondasi hidup dalam kehidupan dunia.

Menurut Koji Tanaka, untuk memulihkan diri dari kondisi-kondisi *utsubyou*, ada dua kondisi yang harus diciptakan, yaitu: 1. Menciptakan hubungan yang akrab, sehingga pasien penderita *utsubyou* dapat mempercayakan kehidupannya kepada orang yang mempunyai hubungan yang akrab dengannya; dan 2. Menciptakan lingkungan yang mendukung, agar pasien penderita *utsubyou* dapat kembali ke kehidupan dunia tanpa adanya keterasingan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara pemulihan diri dari kondisi *utsubyou* pada tokoh Tsure dalam film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* karya Takeshi Aoshima.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan ancangan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini berusaha memperoleh bentuk gangguan-gangguan *utsubyou* yang dialami pada tokoh utama “Tsure” dan penanganan *utsubyou* oleh tokoh “Haru”. Untuk menjawab masalah yang menjadi objek penelitian, penulis menggunakan langkah-langkah sebagai berikut : 1. Pencarian permasalahan, yaitu mencari masalah-masalah yang menyebabkan tokoh Tsure mengalami *utsubyou*; 2. Penemuan masalah, yaitu proses menemukan masalah setelah penulis melakukan pencarian masalah. Selain itu, penulis juga memaparkan gejala-gejala dan faktor pemicu depresi agar pembaca dapat lebih memahami tentang *utsubyou*; 3. Pemecahan masalah, yaitu proses memecahkan masalah dengan menganalisa data-data yang dikumpulkan oleh penulis; 4. Penulisan laporan penelitian, penulis membuat laporan penelitian dalam bentuk sebuah penulisan skripsi.

Sumber data yang dipergunakan penulis dalam penelitian ini diambil dari naskah film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* karya Takeshi Aoshima yang dirilis pada tanggal 8 Oktober 2011. Penulis memilih data yang layak dijadikan bukti terkait objek penelitian skripsi ini.

Teknik-teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah: 1. melihat dari keseluruhan film *Tsure ga Utsu ni Narimashite*; 2. memahami dan fokus pada isi yang terdapat pada film *Tsure ga Utsu ni Narimashite*; 3. menerjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan menulis dialog asli yang terdapat pada film untuk lebih mempermudah peneliti untuk memahaminya; 4. mencatat dan mengelompokkan data-data yang sesuai dengan gambaran pemulihan *utsubyou*; 5. menganalisis data.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif dengan memaparkan secara rinci data yang mendukung dalam proses penelitian. Penulis menganalisis penyimpangan tingkah laku dalam kehidupan tokoh utama dalam film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* selanjutnya mengklarifikasikan berdasarkan bentuk gejala-

gejala *utsubyou* dan menganalisis penanganan *utsubyou* kemudian membuat kesimpulan akhir.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini adalah, Tsure mengalami dua kali pengulangan *utsubyou*, dan penulis membaginya ke dalam siklus pertama dan siklus kedua. Pada *utsubyou* yang dialami oleh Tsure di siklus pertama, penyebab Tsure menderita *utsubyou* karena mendapat tekanan dari pekerjaannya yaitu tekanan dari *customer* dan atasannya.

Customer memberikan tekanan berupa komplain mengenai produk komputer dari perusahaan Tsure yang digunakan oleh si *customer*. Karena Tsure tidak mau terbebani oleh keluhan dari *customer*, Tsure mengalihkan pembicaraan dengan cara mengkomplain balik ke *customer* tentang kesalahan penulisan kanji pada namanya. Hal inilah yang menjadi awal mula Tsure mengalami kemurungan. Kemurungan tersebut menyebabkan dia tidak semangat dan selalu merasa sedih, nafsu makan berkurang, dan mengalami insomnia.

Melihat kondisi Tsure yang seperti itu, Haru menyuruh Tsure untuk periksa ke dokter. Setelah periksa ke dokter, Tsure didiagnosa menderita *utsubyou*. Haru yang merasa khawatir mencoba mencari tahu tentang *utsubyou* di internet untuk mencari cara memulihkan diri dari kondisi *utsubyou*. Karena kondisi Tsure semakin memburuk, Haru menyuruh Tsure untuk *resign* dari pekerjaannya. Jika tidak *resign*, Haru mengancam Tsure akan menceraikan Tsure.

Tekanan dari atasannya muncul saat Tsure ingin berdiskusi dengan atasannya tersebut terkait tentang kondisi Tsure pada saat itu. Tsure ingin berbicara empat mata dengan atasannya di ruang meeting karena tidak ingin orang lain mengetahui kondisi Tsure. Namun atasannya menolak ajakan ke ruang meeting dan menyuruh Tsure untuk berdiskusi di meja atasannya secara singkat karena atasannya masih sibuk.

Tsure bercerita kepada atasannya bahwa dirinya menderita *utsubyou*, tetapi tanggapan dari atasannya biasa saja dan menganggap hal itu wajar karena atasannya berpikiran bahwa setiap orang akan mengalami *utsubyou* karena kesibukan pekerjaan. Karena tanggapan yang tidak bagus dari atasannya, Tsure memutuskan untuk *resign* dari pekerjaannya.

Gejala yang muncul pada diri Tsure karena mendapat tekanan dari pekerjaan tersebut adalah gejala yang menyerang tubuh (fisik) dan psikis. Gejala pada psikis yang dialami yaitu "sering merasa sedih", "hilangnya semangat untuk hidup". Sedangkan gejala pada fisik yaitu "nafsu makan berkurang" dan "*insomnia*".

Untuk memulihkan diri dari kondisi *utsubyou*, pada siklus yang pertama ini Tsure menggunakan terapi biologis. Tsure melakukan konsultasi dengan dokter mengenai *utsubyou* yang dialaminya. Mendengar tentang gejala-gejala yang dialami oleh Tsure, Dokter mendiagnosa bahwa Tsure mengalami *utsubyou*. Dokter tersebut menyarankan kepada Tsure untuk meminum obat untuk menurunkan atau menghilangkan gejala-gejala *utsubyou* yang dideritanya. Menurut dokter, dengan bantuan obat, *utsubyou* bisa sembuh dalam waktu setengah tahun atau satu tahun.

Selain usaha dari Tsure sendiri, terapi atau usaha pemulihan *utsubyou* dilakukan oleh keluarga atau pasangan. Haru yang merupakan istri Tsure melakukan terapi dengan teknik *reframing* yaitu terapi membantu keluarga untuk melihat masalah yang dialami oleh Tsure tersebut sebagai permasalahan keluarga, sehingga Haru berusaha membantu

Tsure untuk memulihkan *utsbyou* yang dialami oleh Tsure. Cara yang dilakukan oleh Haru yaitu dengan memberikan asupan gizi yang kepada Tsure, karena setelah Haru mempelajari *utsbyou*, dia mengetahui bahwa dengan makanan yang bergisi dapat meningkatkan jumlah serotin. *Utsbyou* terjadi ketika muatan serotin yang dihasilkan oleh sel-sel saraf berkurang. Karena itu, kita harus meningkatkan jumlah serotin yang terbuat dari asam amino analttryphan, dan makanan yang mengandung asam amino analttryphan tersebut adalah telur dan pisang.

Meskipun Haru tidak menyukai telur dan pisang, bahkan aroma dari kedua makanan tersebut pun membuat Haru tidak nyaman, tetapi Haru berusaha menahan aroma kedua makanan tersebut dan menghidangkannya kepada Tsure agar Tsure bisa sembuh dari *utsbyou* yang dideritanya. Melihat tindakan Haru tersebut dapat kita ketahui bahwa Haru berusaha menyelesaikan masalah yang dialami Tsure sebagai permasalahan keluarga karena dia tidak mementingkan kepentingannya sendiri. Dia lebih memilih untuk menahan aroa makanan yang dibencinya demi kesembuhan Tsure.

Selain memberikan asupan gizi, Haru juga menyarankan Tsure untuk keluar dari pekerjaannya tersebut, karena *utsbyou* yang dialami oleh Tsure di siklus pertama ini disebabkan oleh pekerjaannya. Haru tidak mau Tsure berada di lingkungan yang menyebabkan Tsure menderita *utsbyou*. Bahkan Haru mengancam akan menceraikan Tsure jika Tsure tidak mau *resign* dari pekerjaannya. Pada akhirnya, Tsure menjalankan nasihat dari Haru untuk *resign* dari pekerjaannya.

Setelah Tsure melakukan beberapa kali pemeriksaan ke dokter dan keluar dari pekerjaan yang disarankan oleh istrinya, Tsure mulai merasakan kebahagiaan karena tekanan yang dialaminya telah hilang. Dia mengungkapkan kegembiraan dengan mengatakan 「ハルさん、季節は冬だったんだね。空気が凜として気持ちいいね。何だがすごく気分がいいんだ薬が効いてきたみたい。」 (*Haru san, kisetsu wa fuyu dattandane. Kuuki ga rin toshite kimochi ii ne. Nanda ga sugoku kibun ga iinda kusuri ga kiitekita mitai.*) yang artinya “Haru, sudah musim dingin ya? Udaranya dingin dan segar. Entah bagaimana aku sedang mood. Nampaknya obat-obatnya bekerja dengan baik”. Dari kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa terapi pengobatan yang dilakukan oleh Tsure bekerja dengan baik.

Dalam proses pemulihan *utsbyou* yang dialami oleh Tsure ini, Haru mempunyai peran yang sangat besar, dan Tsure pun mengakui hal itu dengan mengatakan 「ハルさん、色々ありがとうございます。」 (*Haru san, iro-iro arigatou*) yang artinya ‘Haru, terima kasih untuk semuanya’.

Tak lama setelah Tsure sembuh dari *utsbyou* di siklus pertamanya, Tsure kembali mengalami *utsbyou*. Pada siklus kedua ini, *utsbyou* yang diderita oleh Tsure disebabkan karena adanya masalah-masalah yang ada pada diri Tsure sendiri. Karena Tsure *resign* dari pekerjaannya, kehidupan Haru dan Tsure dicukupi oleh uang pesangon yang diterima oleh Tsure dari perusahaannya, dan Haru berusaha lebih keras dalam membuat komik agar komiknya bisa diterbitkan oleh perusahaan komik.

Karena Tsure menjadi seorang pengangguran, banyak waktu luang dihabiskan oleh Tsure untuk tidur dan bengong tanpa melakukan kegiatan yang lainnya. Di saat Tsure sedang bengong sambil memandang arah luar rumah, dia melihat Haru yang berusaha keras untuk membuat komiknya. Melihat bagaimana kerasnya Haru berusaha, Tsure merasa tidak berguna karena dia tidak bisa melakukan apa-apa untuk keluarganya. Semakin lama Tsure semakin sering bengong dan merasa sedih, bahkan jika kesedihannya memuncak Tsure sering bersembunyi di dalam selimut. Mendengar

kondisi Tsure yang semakin parah, kakak Tsure datang berkunjung ke rumah Tsure. Dia datang untuk melihat kondisi Tsure sekaligus memotivasi Tsure agar bisa bangkit dari *utsubyou* yang dideritanya. Tsure diminta untuk lebih berpikir positif dan berusaha keras demi keluarganya. Setelah mendengar nasihat dari kakaknya, kondisi Tsure tidak membaik, justru gangguan pikiran yang dialami Tsure semakin bertambah karena dia merasa apa yang dikatakan oleh kakanya merupakan tekanan yang harus dihadapi oleh Tsure. Sejak saat itu Tsure selalu menganggap bahwa dirinya sama sekali tidak berguna dan tidak bisa melakukan apa-apa.

Melihat kondisi suaminya yang semakin parah sejak kedatangan kakak Tsure, Haru memutuskan untuk tidak memberikan tekanan terlalu banyak kepada Tsure. Haru hanya menyuruh Tsure untuk melakukan hal-hal yang ingin dilakukan oleh Tsure dan bisa dilakukan oleh Tsure. Contohnya ketika Haru memberikan PR kepada Tsure untuk beristirahat selama liburan karena pada saat itu Tsure tidak bisa melakukan apa-apa, bahkan menggunakan *handphone* dan naik kereta saja Tsure tidak bisa melakukannya. Atas perlakuan Haru tersebut, Tsure merasa sangat beruntung mempunyai Haru di sisinya dan dia mulai mempercayakan kehidupannya kepada Haru. Tsure merasa sangat nyaman berada di sisi Haru dan Haru pun berusaha agar tidak membiarkan Tsure melakukan hal-hal yang sangat sulit bagi Tsure.

Suatu ketika, saat Haru sedang terburu-buru membuat komik karena deadline sudah dekat, Tsure berusaha memperhatikan Haru dengan menyuruhnya untuk merapikan rambut dan mengoreksi kesalahan penulisan kanji namanya. Namun karena Haru benar-benar tergesa, dia malah membentak Tsure karena merasa terganggu. Kemudian Tsure merasa sangat terpukul dengan sikap dari Haru tersebut dan dia mencoba melakukan bunuh diri sebelum Haru menemukannya dan meminta maaf kepadanya.

Gejala yang muncul pada *utsubyou* yang dialami oleh Tsure ini adalah "*hypersomnia*", "merasa hampa dan kesepian", dan "ingin bunuh diri". Bahkan keinginan bunuh diri yang dialami Tsure kali ini tidak sebatas hanya keinginan, tetapi juga adanya percobaan bunuh diri yang dilakukan Tsure karena Tsure merasa sangat tidak berguna setelah Haru membentaknya.

Penanganan yang dilakukan oleh Tsure untuk memulihkan diri dari kondisi *utsubyou* kali ini masih sama seperti pada siklus yang pertama, yaitu dengan terapi biologis (rawat jalan) dengan obat-obatan. Pada saat Tsure sembuh dari *utsubyou* pada siklus pertama, dia menceritakan kesembuhannya tersebut kepada Dokter yang merawatnya. Namun Dokter berpesan kepada Tsure, bahwa ada kemungkinan *utsubyou* yang dialami oleh Tsure akan terulang kembali, oleh karena itu Tsure disarankan untuk menulis diari yang berisi kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh Tsure. Hal itu berguna untuk mengetahui setiap perubahan-perubahan mental pada diri Tsure. Selain itu, Dokter juga berpesan kepada Tsure bahwa yang terpenting bagi penderita *utsubyou* adalah "menyadari bahwa dirinya sedang menderita *utsubyou*".

Selain dengan terapi biologis, Haru juga berperan dalam proses pemulihan *utsubyou* di siklus kedua ini, tetapi cara yang digunakan oleh Haru tidak seperti yang pada siklus pertama. Kali ini, Haru berusaha membangun hubungan yang lebih akrab lagi dengan Tsure, sehingga Tsure benar-benar merasa nyaman berada di sisi Haru dan mempunyai Haru sebagai seorang istri. Cara yang dilakukan oleh Haru untuk membangun hubungan yang akrab adalah dengan mendengarkan semua keluh kesah

dan apa yang dirasakan oleh Tsure tanpa menyangkal atau memberi nasihat-nasihat yang belum bisa dilakukan oleh Tsure.

Selain membangun hubungan yang akrab, Haru juga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi Tsure, lingkungan di mana Haru selalu mendukung dan menemani Tsure di saat senang maupun sedih, sakit maupun sehat, sehingga Tsure merasa nyaman berada di lingkungannya. Di dalam lingkungan tersebut, Tsure bebas melakukan apa saja yang dia bisa dan dia inginkan tanpa adanya tekanan dari pihak luar, dan lingkungan yang menerima apapun kondisi dari Tsure. Dengan adanya lingkungan yang seperti itu, penderita *utsubyou* tidak akan tertekan dan bebannya akan berkurang sehingga dia merasa bahwa penderita *utsubyou* pun juga mempunyai dunia atau lingkungan yang sama dengan orang-orang lain.

Dalam film ini, terdapat suatu cara yang penulis temukan untuk memulihkan diri dari kondisi *utsubyou* selain dengan cara-cara di atas, yaitu dengan terapi *ATODE* dengan berdasarkan pengalaman Tsure selama menderita *utsubyou*. *ATODE* merupakan singkatan dari tiga kata yaitu, A dari kalimat *aseranai aserasenai* (焦らない焦らせない) yang berarti “tidak terburu-buru dan jangan diburu-buru”. Maksud dari kalimat di atas adalah, kita tidak boleh memaksa penderita *utsubyou* melakukan suatu hal. Biarkan penderita *utsubyou* melakukan hal-hal yang diinginkannya, karena jika kita memaksakannya maka penderita akan mengalami kemurungan dan hilangnya mood. Hal ini terlihat saat kakak Tsure datang ke rumah Tsure untuk memberi motivasi kepada Tsure agar bisa terlepas dari *utsubyou* karena Tsure adalah seorang kepala keluarga yang bertugas menafkahi keluarganya. Namun setelah kedatangan kakaknya tersebut kondisi Tsure tidak semakin membaik, justru malah semakin memburuk karena tekanan dan beban yang dialami Tsure semakin berat.

TO dari kalimat *tokubetsu atsukai wo shinai* (特別扱いをしない) yang berarti “jangan memperlakukan secara khusus”. Maksud dari kalimat di atas adalah kita tidak boleh membedakan perlakuan kita terhadap penderita *utsubyou*, anggaplah si penderita seperti orang normal lainnya, karena jika kita memperlakukan penderita secara khusus, dia akan merasa terasing. Hal ini terlihat melalui perlakuan-perlakuan Haru terhadap Tsure. Haru merasa dengan kondisi yang dialami oleh Tsure sekarang ini, Tsure tidak perlu berusaha keras agar bisa sembuh dan menganggap kondisi Tsure sama seperti sebelum menderita *utsubyou*. Meskipun demikian, Haru juga tidak menutup-nutupi penyakit yang diderita suaminya tersebut terhadap orang lain.

DE dari kalimat *dekiru koto to dekinai koto wo miwake* (出来る事と出来ない事を見分け) yang berarti “membedakan hal yang bisa dilakukan dan tidak bisa dilakukan”. Maksud dari kalimat di atas adalah, untuk penderita *utsubyou*, bedakan antara hal yang bisa dilakukan dan tidak bisa dilakukan, kerjakan saja hal-hal saat itu bisa dikerjakan oleh penderita *utsubyou*. Jika penderita bisa mengerjakan hal-hal yang bisa dikerjakannya, hal tersebut akan menciptakan kepercayaan diri bagi penderita *utsubyou*. Sebaliknya jika dia mengerjakan hal-hal yang tidak bisa dilakukan maka penderita akan merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa.

Hasil dari penanganan kali ini adalah, Tsure bisa pulih dari kondisi *utsubyou* dan bahkan lebih percaya diri. Tsure bisa berpikir secara positif dan menggunakan pengalaman pribadinya tersebut sebagai sebuah pelajaran maupun motifasi dalam hidup. Dia bisa mengerjakan hal-hal yang dulunya tidak bisa dia kerjakan seperti naik kereta dan menggunakan *handphone*.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan mengenai siklus depresi atau *utsubyou* yang dialami oleh tokoh Tsure dalam film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* yang dibuat oleh sutradara Takeshi Aoshima pada 8 Oktober 2011, dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya *utsubyou* yang Tsure alami adalah disebabkan karena adanya tekanan yang terlalu besar di tempat ia bekerja dan masalah psikologi pada diri Tsure sendiri. *Utsbyou* yang Tsure alami memunculkan gejala-gejala psikis dan fisik, seperti sering merasa sedih (murung), nafsu makan berkurang, gangguan tidur, merasa kesedihan dan kehampaan, hilangnya semangat untuk hidup dan adanya keinginan untuk mati.

Penanganan atau pemulihan *utsubyou* dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah dengan menggunakan terapi biologis, yaitu dengan menggunakan terapi obat-obatan yang bertujuan untuk mengurangi dan menghilangkan gejala-gejala *utsubyou* yang diderita. Yang kedua adalah dengan terapi pasangan dan keluarga, terapi ini dilakukan oleh Haru, istri Tsure, dengan menggunakan cara, seperti memberikan asupan gizi yang diperlukan bagi Tsure, menyarankan untuk berhenti dari pekerjaannya, menciptakan hubungan yang harmonis (akrab), dan menciptakan lingkungan yang mendukung (nyaman). Pemulihan dengan menggunakan cara ATODE, yaitu *aseranai aserasenai* yang berarti “tidak terburu-buru dan tidak diburu-bur”, *tokubetsu atsukai wo shinai* yang berarti “tidak memperlakukan secara khusus”, dan *dekiru koto to dekinai koto wo miwake* yang berarti “membedakan hal yang bisa dilakukan dan tidak bisa dilakukan”. Setelah penanganan yang dilakukan oleh Haru, hasil penanganan yang diperoleh adalah Tsure mulai merasakan kebahagiaan, berpikir positif, terbuka terhadap orang lain, dan lebih menghargai hidup.

Yang terpenting dalam penelitian ini adalah perubahan pola pikir untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri dan mau berusaha mencoba hal yang sebelumnya ia pikir tidak bisa dilakukan akan membantu proses penyembuhan dan pemulihan *utsubyou*

Di dalam penelitian ini hanya meneliti seorang pengidap *utsubyou* yang diwakili oleh tokoh Tsure dalam film *Tsure ga Utsu ni Narimashite* yang dibuat oleh sutradara Takeshi Aoshima pada 8 Oktober 2011, sehingga hasil yang didapat hanya terbatas pada apa yang disampaikan oleh film tersebut. Untuk itu, agar penelitian mengenai *utsubyou* dapat lebih mendetail dan lebih bervariasi dalam penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan objek penelitian yang lebih banyak, karena untuk penanganan *utsubyou* ada kemungkinan bahwa untuk satu orang dengan yang lain akan berbeda penanganannya.

Daftar Pustaka

- APA. DSM IV-TR. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition Text Revision*. Washington DC: Published by American Psychiatric Association
- Iitaru, Yamashita. 2010. *Seishin Igaku Handbook-Igaku; Hoken, Fukushi No Kiban Chishiki-Revisi 7*. Nihon Hyouronsha.
- Kyousuke, Kindaichi. 1989. *-Shinmekai- Kokugo Jiten*. Sanseido
- Laura A. King. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Norio, Ozaki. 2010. *Shakai Fukki ni Tsunageru Utsbyou Chiryuu : Shin no Recovery wo Mezashite*. Journal Nihon Seishin Shinkei Gakkai Soukai

Pesat Bahasa Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka

Rokhmansyah, Alfian. 2014. *Studi dan Pengkajian Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Takeshi, Utsumi. 2010. *Utsubyou Shinjidai*. Soukyoku II Kata Shougai to iuByou.

Tanaka, Koji. 2014. *Koureisha No Utsubyou Kara No Kaifuku – Seikatsu Seikai To No Kanren Ni Okeru Kentou-*. Journal Nihon Kango Kagaku.

Wiyatmi. 2011. *Psikologi Sastra Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta : Kanwa Publisier

Internet:

http://www.academia.edu/8468936/RESUME_BUKU_TEORI_FIKSI_ROBERT_STANTON
(diakses tanggal 16 Maret 2014)

<https://ryuliana111.wordpress.com/tag/rangkuman-buku-teori-fiksi-karya-robert-stanton/> (diakses tanggal 16 Maret 2014)

<http://www.shinjuku-mental.com/melancholy.html> (diakses tanggal 16 Maret 2014)

http://www.asianwiki.com/My_So_Has_Got_Depression (diakses tanggal 16 Maret 2014)