

Aspek dan Simtom Kecemasan Sosial pada Tokoh Utama Komi Shouko dalam Manga Komi-San Wa, Komyushou Desu Karya Tomohito Oda

Jalu Muhammad Atarik¹, Novi Andari SS., M.Pd²

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail address: jalumuhammad28@gmail.com¹, noviandari@untag-sby.ac.id²

DOI : 10.21107/prosodi.v17i1.19140

Received 23 February 2023; Received in revised form 30 March 2023; Accepted 30 March 2023; Published 10 April 2023.

ABSTRACT

Social anxiety is excessive fear and worry when someone is with other people and feels anxious in social situations. The main character featured in the manga *Komi-san wa, Komyushou desu* shows behavior that is allegedly a symptom of social anxiety disorder which is influenced by 3 aspects namely *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress new*, and *social avoidance and distress general* and characterized by 3 symptoms, namely somatic symptoms, cognitive and emotional symptoms, and behavioral symptoms. The purpose of this study was to find out what aspects influence social anxiety and to find out the description of the symptoms of social anxiety in the main character Komi Shouko. This study uses a descriptive qualitative method with a psychological approach. From the research that has been done, it is concluded that there are symptoms of social anxiety disorder experienced by Komi Shouko, and of the three symptoms, Komi Shouko dominantly shows behavioral symptoms as an attempt to hide reactions from cognitive and emotional symptoms, and somatic symptoms. And in terms of aspects, Komi's social anxiety is more influenced by aspects *social avoidance and distress new* and *general*, because they feel pressured towards new or unfamiliar people or in public places, and avoidance to calm down.

Keywords: manga, psychology, social anxiety, symptoms, main characters.

BACKGROUND

Kecemasan merupakan salah satu hal yang sangat umum dialami oleh manusia dalam kehidupannya. Pada dasarnya, kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Setiap orang pasti pernah mengalami suatu kecemasan entah itu dalam pekerjaannya, percintaannya, atau dalam pendidikannya. Salah satu bentuk kecemasan adalah kecemasan sosial. Menurut Nevid (Selvia, 2020) Kecemasan sosial merupakan gangguan berupa ketakutan yang intens terhadap situasi sosial sehingga penderita menghadapinya dengan distres yang besar atau mungkin menghindarinya, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam kecemasan sosial, yaitu: 1) ketakutan akan evaluasi negatif, 2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang baru, 3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenalnya. Dimana apabila terdapat suatu penyebab (dalam hal ini yaitu aspek kecemasan sosial) yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial, maka dapat dipastikan bahwa akan terjadi suatu akibat (dalam hal ini yaitu simptom kecemasan sosial) sebagai respon atau hasil terhadap adanya penyebab kecemasan sosial. Simtom kecemasan sosial merupakan gejala yang terjadi pada diri seseorang yang mengalami kecemasan sosial. Menurut Berman dan Schneier (2004:19) terdapat tiga simtom dalam kecemasan sosial yaitu: 1) simtom somatik, 2) simtom kognitif dan emosional, 3) simtom perilaku.

Endraswara (Sartika, 2022) menjelaskan bahwa psikologi dan karya sastra memiliki hubungan fungsional, yakni sama-sama berguna untuk sarana mempelajari keadaan kejiwaan orang lain. Hanya perbedaannya, gejala kejiwaan yang ada dalam karya sastra adalah gejala-gejala kejiwaan dari manusia-manusia imajiner, sedangkan dalam psikologi adalah manusia-manusia riil. Namun, keduanya dapat saling melengkapi dan saling mengisi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap kejiwaan manusia, karena terdapat kemungkinan apa yang tertangkap oleh sang pengarang tidak mampu diamati oleh psikolog, atau sebaliknya. Sastra dan psikologi tampaknya seperti berbeda jauh. Seperti ada penyekat antara ilmu sastra dan psikologi. Namun, jika dicermati, sesungguhnya keduanya mirip dalam esensi penelitian. Hanya wilayah penelitian mereka yang berbeda.

Sedangkan karya sastra merupakan salah satu bentuk ciptaan manusia yang mengandung nilai atau gagasan kemanusiaan. Menurut Plato (Ayuningtyas, 2019) dunia dalam karya sastra merupakan tiruan terhadap dunia kenyataan yang sebenarnya juga dunia ide, dimana dunia dalam karya sastra membentuk diri sebagai sebuah dunia sosial yang merupakan tiruan dari dunia sosial yang ada dalam kenyataan. Salah satu bentuk karya sastra adalah komik. Komik adalah salah satu karya sastra yang diciptakan oleh imajinasi kreatif pengarangnya. Bonnef melalui Maryani (2020) menyatakan bahwa komik termasuk dalam karya sastra, yaitu sastra bergambar. Menurut Bonnef komik merupakan sebuah susunan gambar dan kata yang bertujuan untuk memberikan informasi yang ingin disampaikan kepada pembaca. Cerita didalam komik pun dikisahkan mulai dari kehidupan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Dalam bahasa Jepang, komik disebut dengan manga. Kata manga berarti karikatur, kartun, komik strip, buku komik atau animasi.

Menurut McCloud dalam Patrica (2018) potensi komik sebagai karya sastra dapat menghasilkan kumpulan karya yang layak dipelajari, yang melalui pengarang menunjukkan makna hidup, waktu dan cara pandang kepada dunia. Komik memiliki

sesuatu yang saling mengikat dan menjadi rangkaian yang menguatkan suatu alur cerita yaitu pencitraan, narasi, dialog, komposisi, gestur, dan lain sebagainya. Karya sastra yang dipandang sebagai fenomena psikologis, menunjukkan aspek-aspek kejiwaan melalui tokoh-tokoh yang hadir dalam karya sastra. Karakter fiksi dalam komik memiliki karakter dan perilakunya masing-masing terkait dengan pengalaman atau konflik mental dan psikologis yang dialami manusia dalam kehidupan nyata.

Dengan pemaparan bahwa pengalaman manusia dapat dipresentasikan melalui karakter tokoh dalam cerita, dimana representasi kehidupan manusia itu tertuang dalam karya-karya manusia, salah satunya yaitu karya sastra. Salah satu cerita dalam karya sastra Jepang yang menceritakan tentang tokoh cerita dengan gangguan psikologis berupa kecemasan sosial yaitu manga *Komi-san wa, Komyushou desu*, sebuah manga romansa komedi anak sekolah menengah atas di Jepang karya Tomohito Oda yang menceritakan tentang siswi cantik bernama Komi Shouko yang dikagumi oleh banyak orang. Semua mata tertuju padanya karena mengagumi kecantikannya, sehingga ia dijuluki sebagai primadona sekolah. Namun, Komi juga manusia yang memiliki kekurangan. Komi tidak bisa bersosialisasi dengan orang lain. Masalah itu berada pada tingkatan yang dapat dikatakan sebagai gangguan komunikasi, bahkan Komi sulit mengucapkan sepatah kata atau mengeluarkan suara dalam kehidupan sosialnya. Ia sangat takut untuk membuat orang lain terganggu atau mendapat penolakan dari orang lain. Di kelasnya, Komi Shouko duduk bersebelahan dengan laki-laki bernama Tadano Hitohito. Komi sebenarnya sangat ingin memiliki banyak teman, akan tetapi ia tidak tahu bagaimana cara untuk bersosialisasi dan membaur bersama orang-orang. Namun berkat bantuan Tadano yang mengetahui kekurangannya ini, Tadano berniat untuk membantu Komi untuk memiliki 100 teman. Perlahan-lahan Komi mencoba memberanikan diri untuk berkomunikasi dengan teman sekelasnya, dan menjalin hubungan.

Berdasarkan sinopsis singkat diatas, dapat diasumsikan bahwa fenomena dalam Jepang pun boleh menjadi bukti bahwa kecemasan sosial kemungkinan banyak terjadi di kalangan pemuda di Jepang.

Sejauh ini belum ditemukan penelitian yang membahas tentang manga *Komi-san wa, Komyushou desu*. Namun ditemukan penelitian yang relevan dengan tinjauan yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) yang meneliti tentang konsep kecemasan pada tokoh utama film *Inori no Maku ga Oriru Toki* dengan metode analisis deskriptif, tujuan penelitiannya untuk menelaah unsur intrinsik dan ekstrinsik. Unsur intrinsik yang digunakan antara lain, tokoh, penokohan, latar dan alur. Kemudian unsur ekstrinsik yang digunakan yakni konsep kecemasan. Dan dari kedua analisis yang telah dilakukannya, memperoleh hasil bahwa tokoh utama mengalami perkembangan kecemasan yang signifikan, hal itu ditandai dengan ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan dan juga adanya mekanisme pertahanan diri yang dilakukan atas timbulnya kecemasan tersebut. Dalam penelitiannya terdapat perbedaan karena penelitian saudara Putri menggunakan Film sebagai sumber data sedangkan penelitian ini menggunakan manga sebagai sumber data. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Brainly Andrawina Hapsari (2021) yang meneliti Gambaran Gejala Gangguan Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama *Angélique Pada Film Les Émotifs Anonymes*, saudara Brainly menggunakan teori simtom-simtom kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Robert M. Berman dan Franklin R. Schneier pada tahun 2004 dalam buku *Social Anxiety Disorder*. Dilakukan dengan metode kualitatif dan pada penelitiannya saudara Brainly menyimpulkan bahwa dalam film *Les Émotifs Anonymes* (2010) tokoh utama Angélique menunjukkan atau memiliki masing-masing dari simtom

yang ada pada kecemasan sosial yaitu mulai dari simtom somatik, simtom kognitif dan emosional, serta simtom perilaku. Dalam penelitian saudari Brainly dan penelitian yang dilakukan saat ini memiliki perbedaan, karena penelitian saudari Brainly menggunakan Film sebagai sumber data penelitiannya sedangkan penelitian yang saat ini dilakukan menggunakan komik sebagai sumber data penelitian. Adapun persamaan dalam penelitian saudari Brainly dan penelitian yang sedang dilakukan saat ini adalah sama-sama mengkaji gambaran gejala gangguan sosial pada tokoh fiksi.

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan untuk: 1) mengetahui aspek-aspek apa saja yang memengaruhi kecemasan sosial pada tokoh utama Komi Shouko, 2) mendeskripsikan atau menggambarkan simtom-simtom gangguan kecemasan sosial yang diderita oleh tokoh utama Komi Shouko. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus terhadap aspek yang memengaruhi kecemasan sosial tokoh utama Komi berdasar pada teori La Greca & Lopez, dan gambaran simtom pada tokoh utama Komi sebagai reaksi kecemasan sosial berdasar pada teori Robert M. Berman & Franklin R. Schneier. The introduction consists of 1000-1500 words. Write a clear background of the research carried out supported by the most recent references (maximum of the past 10 years). Explain the problems that underlie the implementation of the research and the objectives to be achieved.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif dan menghasilkan data yang bersifat deskriptif. Data dalam penelitian ini berupa teks dialog dan gambar yang didalamnya mencerminkan atau menggambarkan bentuk-bentuk gejala gangguan kecemasan sosial. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer berupa manga *Komi-san wa, Komyushou desu* karya Tomohito Oda. Sedangkan sumber data sekunder terdiri dari kumpulan, jurnal, serta internet yang berkaitan dengan psikologi sastra. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra, pendekatan psikologi yang berhubungan dengan tiga gejala utama, yaitu pengarang, karya sastra, dan pembaca dengan pertimbangan bahwa pendekatan psikologi lebih banyak berhubungan dengan pengarang dan karya sastra (Ratna, dalam Maulinda, 2020).

DISCUSSIONS

Pada penelitian ini ditemukan 13 data yang disinyalir sebagai kecemasan social yang akan dianalisis lebih dalam. Data tersebut dikategorikan sesuai dengan masing-masing dari aspek penyebabnya dan diperkuat dengan simtom yang mendukung penderita mengalami gangguan kecemasan sosial.

A. Fear of Negative Evaluation

Fear of negative evaluation atau ketakutan terhadap penilaian negatif merupakan kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu tersebut merasa malu atau dinilai negatif oleh teman atau orang lain. Di dalam manga *Komi-san wa, Komyushou desu*, terdapat data mengenai Komi yang mengalami kekhawatiran akan dijauhi oleh temannya. Terlihat pada skrip berikut:

Data 1

- 古見 : 私は、只野くんの友達でいて良いのでしょうか？
- 只野 : え。それは ど、どういふ.....？
- 古見 : 昨日、只野くんは大変な目に遭ってました。それはつまり「私のせい」で只野くんが危険な目に遭っていたということです。
- 只野 : え、いやそんなことは.....
- 古見 : そんなことなんです。もしあのまま只野くんが監禁されていたら？もしあれ以上ひどい目に遭ったとしたら？もし次にまたあんなことがあったら？私のせいで。だから私は、只野くんの友達でない方がいいと思ったんです。
- 只野 : うん。そっか、わかった。でもね、古見さん。僕の友達は、僕が決めるよ。
- 古見 : ごめんなさい。や...やっぱり私は た...只野くんの、友達で...たいです。

- Komi : Watashi wa, Tadano-kun no tomodachi de ite yoi nodeshou ka?*
- Tadano : E. Sore wa do, dōiu.....?*
- Komi : Kinō, Tadano-kun wa taihen'na me ni attemashita. Sore wa tsumari 'watashi no sei' de Tadano-kun ga kiken'na me ni atte ita to iu kotodesu.*
- Tadano : E, iya son'na koto wa.....*
- Komi : Son'na kotona ndesu. Moshi anomama Tadano-kun ga kankin sa rete itara? Moshi are ijō hidoi me ni atta to shitara? Moshi tsugini mata an'na koto ga attara? Watashi no sei de. Dakara watashi wa, Tadano-kun no tomodachi de inai kata ga ī to omotta ndesu.*
- Tadano : Un. Sokka, wakatta. Demo ne, Furumi-san. Bokunotomodachi wa, boku ga kimeru yo.*
- Komi : Gomen'nasai. Ya... yappari watashi wata... Tadano-kun no, tomodachi de... itaidesu.*
- Komi : apa akan baik-baik saja jika aku berteman dengan mu, Tadano-kun?*

- Tadano : eh, apa maksudnya itu?
- Komi : kau mengalami hal yang mengerikan kemarin. Dengan kata lain itu adalah salah ku Tadano-kun sampai berada disituasi berbahaya itu.
- Tadano : eh itu bukan...
- Komi : itu salah ku, bagaimana jika kau tetap terkurung disana? bagaimana jika terjadi hal yang buruk? bagaimana jika hal seperti itu terjadi lagi? Itu semua salah ku. Karena itulah kita sebaiknya tidak berteman, Tadano-kun.
- Tadano : ...baiklah, aku mengerti. Tapi kau tahu Komi-san. Teman ku, aku yang memilihnya sendiri.
- Komi : Aku minta maaf. Sudah kuduga... aku masih ingin... menjadi..., te... temanmu...Tadano-kun.

(Oda, 2016 Vol 2 hal 80-85)

Skrip data di atas menunjukkan bahwa Komi berpikir sebaiknya tidak berteman dengan Tadano lagi karena ia cemas jika mereka tetap berteman, maka Tadano mungkin akan dalam bahaya lagi karena banyak orang yang cemburu akan Tadano

karena dekat dengan Komi, dan Tadano mungkin akan mulai menghindari Komi. Tapi sebenarnya Komi masih ingin berteman dengan Tadano, maka dari itu Komi menjadi cemas. Syamsu dan Nurikhsan (2005) berpendapat bahwa “kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu.”. Ancaman didefinisikan sebagai segala macam stimulus yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidakberdayaan pada umumnya. Hal ini diperkuat pada dialog “もしあれ以上ひどい目に遭ったとしたら？もし次にまたあんなことがあったら？” (bagaimana jika terjadi hal yang buruk? bagaimana jika hal seperti itu terjadi lagi?) yang di mana merupakan termasuk salah satu ciri simtom kognitif dan emosional yaitu perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan.

Aspek ketakutan akan penilaian negatif dan ciri simtom kognitif dan emosional yang dialami oleh Komi juga terlihat pada data skrip yang lain yaitu:

Data 2

古見 : なんでもっと早く答えられなかったんだろう。もっと面白い返しできたのでは...?。卵焼きって子供っぽくない?

Komi : *Nande motto hayaku kotae rarenakatta ndarou. Motto omoshiroi kaeshi dekita node wa...?. Tamagoyaki tte kodomoppokunai?*

Komi : Kenapa aku tak menjawab lebih cepat? Bukankah aku bisa mengatakan hal yang lebih lucu? Bukankah dadar gulung itu kekanak-kanakan.

(Oda, 2016 Vol 3 hal 6)

Skrip data 2 menunjukkan bahwa Komi memiliki kecemasan terhadap pandangan Yamai kepada dirinya. Ia cemas jika Yamai menilai Komi kekanak-kanakan karena saat ditanyai oleh Yamai tentang makanan kesukaannya, Komi menjawabnya dadar gulung. NAMI (2017:8) menyatakan bahwa lebih dari rasa malu, gangguan ini menyebabkan ketakutan yang intens tentang interaksi sosial, sering didorong oleh kekhawatiran irasional tentang penghinaan/dipermalukan. (misalnya mengatakan sesuatu yang bodoh atau tidak tahu harus berkata apa). Karena Komi mengatakan “bukankah dadar gulung itu kekanakan” pada dirinya sendiri maka disiratkan bahwa dirinya merasa malu mengatakan itu kepada Yamai. Yang di mana perasaan malu termasuk simtom kognitif dan emosional.

B. Social Avoidance and Distress New

Social avoidance and distress new merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru. Berikut adalah data-data yang disinyalir merupakan aspek social avoidance and distress new, yaitu:

Data 3

只野 : あ、この下駄箱ってことは同じクラスだね。おはよ...

古見 :

只野 : ?
古見 :
只野 : え.....!?
語り手 : 只野くんは無視された。只野くんはまだ気付いていない。古見さんがコミュ症だと、気付いていない。

Tadano : A, kono getabako tte koto wa onaji kurasuda ne. Ohayo...
Komi :
Tadano :?
Komi :
Tadano : eh...!?
Narrator : Tadano-kun wa mushi sa reta. Tadano-kun wa mada kidzuiteinai. Furumi-san ga komyu-shōda to, kidzuiteinai.

Tadano : Oh, loker sepatumu ada disini? kita pastinya sekelas. selamat pagi...
Komi :
Tadano :?
Komi :
Tadano : eh...!?
Narrator : Tadano-kun diabaikan. Tadano-kun belum mengetahui kalau komisan mempunyai gangguan komunikasi.

(Oda, 2016 Vol 1 hal 8-11)

Skrip data 3 menunjukkan bahwa perkataan Tadano tidak dibalas atau diabaikan oleh Komi, itu terjadi pada saat hari di mana mereka pertama kali bertemu saat baru memasuki sekolah menengah atas dan Tadano mengajak bicara Komi. Berikut merupakan gambaran yang memperlihatkan Komi sedang menghindari Tadano.



Gambar data 3 Komi menghindari Tadano

Yang terlihat pada kedua gambar data 3 di atas, masing-masing tergolong dalam simtom perilaku dan somatik. Gambar data sebelah kiri memperlihatkan Komi mengabaikan Tadano saat diajak bicara, ini diperlihatkan dengan adanya onomatope “スタスタ” yang artinya Komi terus berjalan dengan langkah cepat tanpa melihat ke samping. Di dalam buku Social Anxiety Disorder Recognition, Assesment and Treatment (2013:15) Situasi sosial yang khas dapat dikelompokkan menjadi mereka yang melibatkan interaksi, observasi dan kinerja. Yang di mana perilaku menghindar merupakan salah satu bentuk dari simtom perilaku. Sedangkan gambar data sebelah kanan memperlihatkan jantung komi berdebar keras saat bertemu dengan Tadano

diperjelas dengan adanya onomatope “トトト” pada gambar, yang mengartikan bunyi detak jantung, yang di mana jantung berdebar merupakan ciri simtom somatik. NAMI (2017:3) menyatakan bahwa simtom-simtom somatik meliputi jantung berdebar kencang, dan sesak nafas. Kedua, berkeringat dan gemetar. Ketiga, sakit kepala, kelelahan, dan insomnia. Terakhir, Sakit perut, sering buang air kecil atau diare. Simtom perilaku dan somatik yang terlihat dalam data yang ditampilkan di atas seperti menghindari dan jantung berdebar-debar saat bertemu seseorang, kedua hal tersebut terjadi karena Komi bertemu dengan orang asing dan tiba-tiba diajak berinteraksi.

Simtom perilaku yang disebabkan oleh aspek social avoidance and distress new yang dialami oleh Komi terlihat pada data selanjutnya dibawah ini.

Data 4

只野 : 友達になってください.....
 古見 : と、とぶぶぶぶぶぶぶぶぶぶ.....
 只野 : あ、朝より言えるようになりましたね！
 なじみ : なんなの!? ねえっなんなのこれ!?
 只野 : あ、これは「友達になってください」って言ってるんだよ。たぶん
 なじみ : ホントに!?.....ホントに!?

Tadano : *Tomodachi ni natte kudasai.....*
Komi : *To, tobu bu bu bu bu bu bu bu.....*
Tadano : *A, asa yori ieru yō ni narimashita ne!*
Najimi : *Nan na no!? nē nnan'na no kore!?*
Tadano : *A, koreha `tomodachi ni natte kudasai' tte itteru nda yo. Tabun*
Najimi : *Honto ni!?..... honto ni!?*

Tadano : tolong bertemanlah denganku
 Komi : tol, tol-tol-tol-tol-tol....
 Tadano : wah, kamu semakin bagus mengucapkannya disbanding tadi pagi !
 Najimi : ap-apa!? hei ada apa ini!?
 Tadano : ah, dia bilang “tolong bertemanlah dengan ku.” Mungkin
 Najimi : beneran !?.... seriusan !?

(Oda, 2016 Vol 1 hal 68)

Skrip data 4 di atas menunjukkan Komi kesulitan berbicara saat ingin mengatakan “tolong bertemanlah denganku” yang telah dibisikkan oleh Tadano kepada Komi untuk mengatakannya kepada Najimi. Berikut merupakan gambar pada adegan data 4.



Gambar data 4 Komi tampak gugup dan kesulitan berbicara

“Kecemasan” juga dapat menghambat komunikasi yaitu kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa serta kesulitan dalam melakukan pembicaraan, artikulasi (suara-suara untuk berbicara)” (Jeffry, 2007:176). Gambar data 4 memperlihatkan Komi kesulitan berbicara saat ingin mengenalkan diri kepada Najimi. Ditandai dengan kalimat “とふふふ” yang seharusnya “友だちになってください” (tolong bertemanlah dengan ku). Komi yang mengalami kesulitan berbicara merupakan salah satu ciri simtom perilaku. Dalam kasus Komi, hal ini terjadi disebabkan oleh rasa tertekan dalam situasi yang berhubungan atau berinteraksi dengan orang asing. Ini Menandai ketakutan atau kecemasan terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana individu terlihat oleh pengamatan yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Contohnya termasuk interaksi sosial “melakukan percakapan, bertemu orang asing”, merasa diamati “makan dan minum”, dan tampil di depan orang lain “memberi pidato” (Maslim, 2013).

Data 5

なじみ : とういわけで、こちら山井恋ちゃんです。

山井 : このまえ遊んだの覚えてる？ 山井恋です。よろしくね。

古見 : (ブルルルルル)

Najimi : *To iu wake de, kochira Yamai Ren chan desu.*

Yamai : *Kono ma e asonda no oboe teru? Yamai Ren desu, Yoroshikunee*

Komi :(*Bururururu*)

Najimi : Um...jadi, ini temanku, namanya Yamai Ren-chan

Yamai : Kita bertemu tadi pagi, ingat? namaku Yamai Ren! Senang senang bertemu denganmu!

Komi : (gemetar)

(Oda, 2016 Vol 2 hal 49-50)

Skrip data di atas menceritakan saat Najimi dimintai tolong oleh Yami untuk memperkenalkan dirinya kepada Komi. Pada vol 2 halaman 49 diceritakan bahwa Yami sangat ingin berteman dengan Komi tetapi sulit untuk mendekatinya, maka dari itu Yamai meminta tolong kepada Najimi untuk memperkenalkan dirinya kepada Komi. Skrip di atas merupakan percakapan mereka yang menunjukkan bahwa komi hanya diam dan terlihat gemetar didukung oleh onomatope “ブルルルル” seperti terlihat pada gambar data 5 dibawah ini.



Gambar 5 Komi terlihat takut dan gemetar saat disapa Yamai

Gambar di atas memperlihatkan Komi gemetar saat Najimi memperkenalkan Yamai kepadanya. Diperjelas dengan adanya onomatope “ブルルル/ブルブル” yang mengartikan keadaan tubuh yang gemetar karena kedinginan atau ketakutan. Dalam hal ini merujuk pada Komi yang gemetar karena ketakutan, ini termasuk simtom somatik. Berman & schneier (2004:19) mengatakan bahwa simtom somatik meliputi wajah merona dan berkeringat merupakan gejala somatic yang paling umum, dengan palpitasi, gemetar, dan ketegangan otot, juga dapat berupa serangan kepanikan. Dalam hal ini Komi gemetar karena dipengaruhi aspek tertekan yang disebabkan berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain yaitu Yamai.

Kasus yang serupa juga terdapat pada data selanjutnya yaitu saat Komi tiba-tiba dihampiri oleh Nakanaka dan mengajaknya untuk berteman. Seperti data berikut.

Data 6

- 中々 : もしや...コミリア姫!?
- 只野 : え、え? 古見さん中々ちゃんと知り合い?
- 古見 : ...
- 中々 : コミリア姫! 忘れてしまったのですか! わたしです! 名前をマルソート。レス。プリマベラと申します。さ、さあ早く我と『血の契約』を!!
- 古見 : (ブルルルル)
- 中名 : ...ぐ、ぐわああああ...!? 我が邪眼が暴走を...!? ほ、保健室に行かなくては!!
- 只野 : あの...もしかして『血の契約』って友達になりたいってことなんじゃ...

Nakanaka: Moshiya... komiria hime!?

Tadano : E, e? Komi-san nakanaka chanto shiriai?

Komi :

Nakanaka: Komiria hime! Wasurete shimatta nodesu ka! Watashidesu! Namae o marusōto. Resu. Purimabera tomōshimasu.-Sa, sā hayaku wareto “chinokeiyaku” o!!

Komi : (Burruru)

Nakanaka: ... Gu, guwa a ā ā...!? waga yokoshima me ga bōsō o...!? ho, hoken-shitsu ni ikanakute wa!!

Tadano : Ano... moshikashite “chinokeiyaku” tte tomodachi ni naritai tte kotona n ja...

Nakanaka : Mungkinkah kau... putri komilia ?!

Tadano : eh,? Komi-san kau kenal Nakanaka-chan?
 Komi : ...
 Nakanaka: Putri Komilia! Apa mungkin kau sudah lupa? Ini aku! yang memiliki nama asli Arsolet Les Primavera! Cepatlah! Kau harus membuat “sumpah darah” dengan ku!
 Komi : (brr brrrr)
 Nakanaka : Arghhhh!!! Mata iblisku lepas kendali... sepertinya aku harus pergi ke UKS sekarang... !!
 Tadano : em, yang dimaksudkan tentang membuat “sumpah darah” mungkin mengajakmu berteman.

(Oda, 2016 Vol 2 hal 136-139)

Data di atas menceritakan Nakanaka yang adalah seorang chuunibyounya terpesona oleh kecantikan Komi pada pandangan pertama membuatnya ingin berteman dengan Komi. Saat jam istirahat Nakanaka pun menuju ke kelas Komi, dengan gaya khas chuunibyounya Nakanaka mengajak Komi untuk berteman. Tetapi Komi tidak hanya diam dan nampak gemetar saat Nakanaka mengajak berjabat tangan, seperti gambar berikut.



Gambar 6 Komi diajak bersalaman oleh Nakanaka

Terlihat pada gambar di atas menunjukkan bahwa didata ini juga Komi nampak ketakutan dan gemetar, diperjelas dengan adanya onomatopoe “ブルブル／ブルブル” yang mengartikan keadaan tubuh yang gemetar karena ketakutan, ini termasuk simtom somatik .yang disebabkan saat Komi berhubungan dengan orang asing atau tidak dikenalnya. Selanjutnya merupakan data yang semakin memperkuat bahwa Komi disinyalir mengalami gangguan kecemasan sosial yang disebabkan oleh aspek social avoidance and distress new.

Data 7

店員 : いらしゃいませっ、どうぞらんくださいー
 古見 : !?
 店員 : あ、その服カワイイですよねー、これなんかと合わせると。
 古見 : (ガタガタガタガタ)

Ten'in : Ira sha imasee ~, dōzo goran kudasai~
 Komi : !?
 Ten'in : A, sono fuku kawaiidesu yo ne~, kore nanka to awaseru to.
 Komi : (Gatagatagatagata)

Pegawai : selamat datang, silahkan melihat-lihat~.

Komi : !?
 Pegawai : ah, baju itu imut bukan~, mungkin kalau dengan ini akan cocok.
 Komi : (taktaktaktak)

(Oda, 2016 Vol 2 hal 157)

Skrip di atas menceritakan saat Komi datang ke toko baju karena diajak oleh Najimi dan Tadano karena Komi belum pernah belanja pakaian secara langsung yang selama ini Komi hanya berbelanja secara online atau dibeli oleh ibunya. Berikut gambar data 7.



Gambar 7 Komi dihampiri oleh pegawai took

Gambar di atas mempertlihatkan onomatope “ガタガタ” yang mempunyai arti tubuh gemetar hebat karena kedinginan atau ketakutan. Yang di mana dalam hal ini merujuk kepada ketakutan, karena Komi tiba-tiba dihampiri oleh pegawai toko dan memberi rekomendasi setelan yang cocok saat Komi sedang memilih-milih baju. Ini merupakan salah satu ciri simptom somatic yang dipengaruhi rasa tertekan terhadap situasi sosial.

National Collaborating Centre for Mental Health (2013:15) menyatakan bahwa situasi sosial yang khas dapat dikelompokkan ke dalam situasi yang melibatkan interaksi, observasi, dan kinerja. Ini termasuk bertemu orang asing, berbicara dalam rapat atau dalam kelompok, memulai percakapan, berbicara dengan figur otoritas, bekerja, makan atau minum sambil diamati, pergi ke sekolah, berbelanja, terlihat di depan umum, menggunakan toilet umum dan kinerja publik termasuk berbicara. Selanjutnya akan membahas data yang berhubungan dengan kecemasan sosial pada situasi umum atau ditempat umum.

C. Social Avoidance and Distress General

Social avoidance and distress-general merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Berikut merupakan data-data yang dipengaruhi oleh aspek Social avoidance and distress-general.

Data 8

語り手 : スタベに入るのは勇気がいる。意を決して入る古見さん。一旦、でるこみさん。もう一回頑張った古見さん。

Narator : *Sutabe ni hairu no wa yūki ga iru. I o kesshite hairu Furumi-san. Ittan, deru komi-san. Mōikkai ganbatta Furumi-san.*

Narator : Orang yang mengumpulkan keberanian untuk memasuki Stanbakes. Akhirnya Komi-san masuk. Komi-san keluar. Komi-san mencoba lagi.

(Oda, 2016 Vol 1 hal 102-103)

Pada skrip di atas, narator menjelaskan bahwa saat Komi adalah orang yang perlu mengumpulkan keberanian terlebih dahulu sebelum memasuki tempat umum. Di sini Komi diceritakan pergi ke Stanbakes untuk membeli minuman titipan Najimi. Tetapi pada saat masuk, Komi melihat keramaian yang ada di dalam Stanbakes, Komi pun keluar. Tetapi akhirnya dia mencoba lagi untuk masuk seperti yang terlihat pada gambar berikut.



Gambar 8 Komi keluar masuk Stanbakes

Gambar di atas memperlihatkan Komi melakukan penghindaran, karena saat dia memasuki Stanbakes ia sempat keluar karena melihat keramaian, tapi akhirnya ia masuk lagi. Hal tersebut menunjukkan bentuk penghindaran akibat rasa takut akan keramaian dan interaksi sosial. Menurut buku *Social Anxiety Disorder Recognition, Assesment and Treatment* menyatakan bahwa kapan pun memungkinkan, orang dengan gangguan kecemasan sosial akan berusaha menghindari situasi yang paling mereka takut. Seperti yang terlihat pada gambar di atas. Peilaku menghindar termasuk dalam simtom perilaku pada individu yang mengalami kecemasan sosial dan ini disebabkan karena terdapat keramaian pada tempat umum yaitu kafe.

Data 9

先生 : 委員会をきめるぞ。じゃあまず学級委員長。誰か立候補はいるかー？

山井 : はい先生。学級委員長は古見さんがいいと思います。だって古見さんは一落ち着いているし、上品だし、カリスマ性もあるし。ほら A 型の人って几帳面っていうでしょう？。そんな古見さんならしっかり学級委員長の仕事をしてくれそうじゃない？

先生 : ほかに推薦いないか？ いないな。じゃあ古見、いいか？

古見 :

語り手 : 絶対に無理

Sensei : Iinkai o kimeru zo. Jā mazu gakkyū iin-chō. Dare ka rikkōho wa iru ka?

Yamai : Hai sensei. Gakkyū iin-chō wa Komi-san ga ī to omoimasu. Datte Komi-san wa ochitsuite irushi, jōhindashi, karisuma-sei mo arushi. Hora A-gata no hito tte kichōmen tte iudeshou?. Son'na

Komi-san'nara shikkari gakkyū iin-chō no shigoto o shite kure-sō janai?

Sensei : *Hoka ni suisen inai ka? Inai na. Jā Furumi, ī ka?*

Komi :

Narator : *Zettai ni muri*

Guru : sekarang ayo kita putuskan yang jadi petugas kelas. Yang pertama adalah ketua kelas. Ada yang mau mengajukan diri?

Yamai : Guru, aku rasa Komi sangat pas menjadi ketua kelas. Maksudku, dia kan selalu tenang, elegan, dan berkarisma. Dan orang-orang juga mengatakan kalau orang yang bergolongan darah A itu cocok sebagai pemimpin kan ? orang seperti Komi pasti akan tepat jadi president kita.

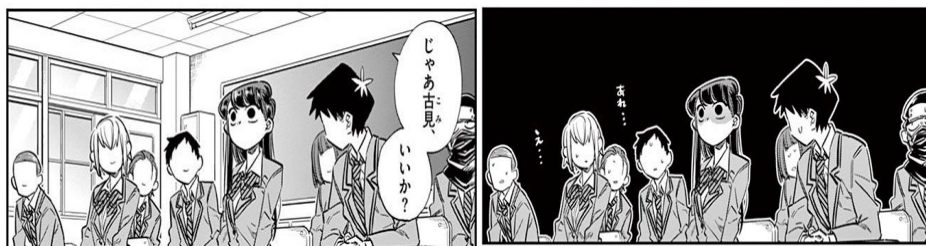
Guru : apa ada lagi yang mau dicalonkan ? tidak ada ya. Bagaimana menurutmu, Komi ?

Komi :

Narator : benar-benar tidak mungkin untuknya.

(Oda, 2016 Vol 1 hal 151-155)

Skrip diatas menceritakan saat wali kelas memulai pemilihan petugas kelas, dan Yamai mencalonkan Komi sebagai ketua kelas karena secara penampilan Komi sangat cocok sebagai ketua kelas. Berikut gambar data 9.



Gambar 9 Komi diam saja saat ditanyai oleh Guru

Gambar diatas memperlihatkan Komi menjadi diam saat ditanya oleh wali kelas soal pendapatnya mengenai ketua kelas. NAMI (2017:8) menyatakan bahwa seseorang dengan gangguan kecemasan sosial mungkin tidak mengambil bagian dalam percakapan. Hal ini menjelaskan situasi yang digambarkan pada adegan di atas yang dimana menjadi diam merupakan ciri simptom perilaku kecemasan sosial. Dalam situasi di atas disebabkan oleh rasa tertekan karena dirinya dicalonkan menjadi ketua kelas, di mana pemilihan petugas kelas adalah situasi yang umum terjadi di dalam kelas saat baru pertama masuk sekolah atau saat baru naik kelas.

Data 10

なじみ : ねね、古見さんってさ、どこで服買ってるの？ どういうの着るのか気になってさー。

古見 : 買ったことないです。

なじみ : え、じゃあお休みの日のお出かけとかは...

古見 :

なじみ : ど、どうしてるの？
古見 : 家からほとんど出ないので...
なじみ : じゃあ一生に服を買いに行こうよ!!
古見 : !!...その...お気持ちは嬉しいのですが...怖いです。
なじみ : あはは、何も怖いことないよー！僕も只野くんもいるんだからね！
只野 : えっ、僕も行くの？
なじみ : 当たり前だろー？
語り手 : 古見さんは、ついてきてほしいけど、ついて来てほしくない。

Najimi : Ne ne, Komi-san tte sa, dokode-fuku katteru no? Dō iu no kiru no ka ki ni natte sa.
Komi : Katta koto naidesu.
Najimi : E, jyaa o yasumi no hi no odekake toka wa...
Komi :
Najimi : Do,-dōshi teru no?
Komi : Ie kara hotondo denainode...
Najimi : Jā isshō ni fuku o kai no ikōyo!!
Komi : !!... Sono... o kimochi wa ureshī nodesuga... kowaidesu.
Najimi : A ha ha, nani mo kowai koto nai yo! Boku mo Tadano-kun mo iru ndakara ne!
Tadano : E~, boku mo iku no?
Najimi : Atarimaedaro?
Narator : Komi-san wa, tsuite kite hoshikedo, tsuite kite hoshikunai.

Najimi : hei, hei, Komi. Di mana kau biasanya membeli baju ? aku penasaran pakaian apa yang kau pakai sehari-hari.
Komi : aku tak pernah membeli baju sendiri.
Najimi : emm..jadi, ketika hari libur kau mau pergi kemana ?
Komi :

Najimi : apa yang kau lakukan ?
Komi : aku jarang pergi keluar rumah.
Najimi : kalau begitu ayo kita pergi belanja pakaian!!
Komi : ya...aku menghargai perasaanmu, tapi...aku takut.
Najimi : ahahah. Tidak ada yang perlu ditakutkan! Aku dan Tadano akan ikut bersamamu.
Tadano : eh? Aku juga ikut ?
Najimi : tentu saja kau ikut.
Narator : Komi masih ragu untuk pergi atau tidak.

(Oda, 2016 Vol 2 hal 152-154)

Skrip di atas menunjukkan bahwa Komi sempat menolak ajakan Najimi untuk pergi berbelanja baju bersama-sama, Komi mengatakan bahwa dirinya takut untuk pergi, seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 10 Komi ketakutan saat diajak ke pasar

Gambar diatas memperlihatkan Komi gemetar dan takut saat ia diajak Najimi untuk berbelanja baju. Diperjelas dengan adanya onomatope “ガタガタ” yang mempunyai arti tubuh gemetar hebat karena kedinginan atau ketakutan, yang dimana gemetar merupakan salah satu ciri simtom somatik. Dalam hal ini ketakutan Komi merujuk kepada tempat umum yaitu pasar atau mall yang membuatnya ragu-ragu untuk menerima ajakan Najimi, tapi pada akhirnya dia menerima ajakannya dan ikut berbelanja.

Data 11

古見 : (クラッ)
 語り手 : 人が多すぎて古見さんが酔った。
 只野 : 古見さん!?

Komi : (kuraa)
 Narator : Hito ga o sugite Furumi-san ga yotta.
 Tadano : Komi-san !?

Komi : (kuraa)
 Narato : Komi mabuk karena terlalu banyak orang.
 Tadano : Komi !?

(Oda, 2016 Vol 3 hal 44)

Skrip data diatas menceritakan Komi diajak oleh Najimi untuk pergi ke kolam renang bersama Tadano, saat tiba di kolam renang Komi nampak hampir pingsan karena melihat banyaknya pengunjung di dalamnya. Seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 11 Komi pingsan saat berada di kerumunan

Pada gambar tokoh utama memperlihatkan adanya ketakutan yang ditandai dengan serangan kepanikan mendadak hingga pingsan. Ini didukung oleh onomatope “クラッ” yang berarti merasa pusing dalam kamus elektronik *Japanese Onomatopoeia*

Dictiona (2021). Hal-hal tersebut tergolong dalam simtom somatik. NAMI (2017:8) menyebutkan bahwa serangan kepanikan adalah reaksi umum terhadap interaksi sosial yang diantisipasi atau dipaksakan. Artinya, kepanikan secara mendadak yang dialami oleh Komi dipicu oleh keadaan yang memaksanya berada di tempat umum dengan keramaian pengunjung.

Data 12

語り手 : 逃げるように本を借りに行く古見さん。

語り手 : あと一歩が踏み出せない。

語り手 : とりあえず本を読んで精神を落ち着かせる古見さん。

Narator : *Nigeru yō ni hon o kari ni iku Komi-san.*

Narator : *Atoippo ga fumidasenai.*

Narator : *Toriaezu hon o yonde seishin o ochitsukaseru Komi-san.*

Narator : Komi mau melarikan diri, jadi dia mau meminjam buku dan langsung pulang.

Narator : dia tak sanggup untuk pergi ke meja petugas.

Narator : untuk sementara, dia membaca buku untuk menenangkan diri.

(Oda, 2016 Vol 3 hal 84-85)

Skrip data diatas menceritakan saat Komi pergi ke perpustakaan umum untuk meminjam buku yang menarik. Sesampai disana ia melihat banyaknya pengunjung dan membuatnya ingin cepat-cepat meminjam buku dan langsung pulang, tetapi ia tidak sanggup untuk pergi ke meja petugas. Seperti terlihat dalam gambar berikut.



Gambar 12 Komi sedang mondar-mandir di dalam perpustakaan

Gambar diatas memperlihatkan Komi yang sedang gelisah, kegelisahan tersebut dari tingkah laku pada Komi yang berjalan kesana-kemari tanpa tujuan, ditandai dengan onomatope “ウウウ” yang mengartikan berjalan kesana-kemari dengan kebingungan dalam kamus elektronik *Japanese Onomatopoeia Dictiona* (2021), kemudian duduk dan membaca buku sejenak untuk menenangkan diri. Ini termasuk dalam simtom perilaku, hal tersebut merupakan reaksi yang ditunjukkan akibat adanya ketakutan yang Komi rasakan ketika hendak pergi ke meja petugas untuk meminjam buku. Mayo (2018:4) menyatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri dan simtom kecemasan salah satunya yaitu merasa gugup, gelisah atau tegang. Hal ini menunjukkan salah satu ciri-ciri gejala gangguan kecemasan sosial karena Komi memiliki ketakutan yang berlebih pada tempat-tempat umum yang melibatkan interaksi sosial.

Selanjutnya, reaksi yang sering ditunjukkan oleh orang yang mungkin memiliki gejala gangguan kecemasan sosial yaitu penghindaran. Seperti yang terlihat pada data dibawah ini.

Data 13

語り手 : バイト帰り古見さん。公園で遊びたくなかった古見さん。もう一回確認する古見さん。

只野 : ん?

古見 : (カア--) (ダシ)

只野 : 古見さん!?

Narator : *Baito kaeri Komi-san. Kōen de asobitaku natta Komi-san. Mōikkai kakunin suru Komi-san.*

Tadano : *hmm?*

Komi : *(Ka~ā) (dashi)*

Tadano : *Komi-san !?*

Narator : Komi setelah kerja sambilannya. Komi merasa ingin bermain di taman. Dia memastikan tidak ada orang disekitarnya.

Tadano : *hmm ?*

Komi : *(kaaa) (lari)*

Tadano : *Komi !!?*

(Oda, 2016 Vol 3 hal 109-114)

Skrip data diatas menceritakan saat Komi pulang dari kerja paruh waktu, ia melihat taman bermain yang biasanya ramai tapi kali ini sepi. Karena itu Komi mencoba untuk bermain disana, tetapi secara kebetulan ia bertemu dengan Tadano saat berada di taman bermain, seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3.6 Komi melarikan diri saat ketahuan Tadano sedang bermain di taman

Gambar diatas memperlihatkan Komi tampak malu dan berlari menghindar. Diperjelas dengan onomatope “カア” yang mengartikan perasaan tersipu malu dan “ダシ” yang mengartikan bunyi berlari dalam dalam kamus elektronik *Japanese Onomatopoeia Dictiona* (2021), penghindaran merupakan salah satu bentuk dari simtom perilaku. Dalam buku *Social Anxiety Disorder Recognition, Assesment and Treatment* menyatakan kapan pun memungkinkan, orang dengan gangguan kecemasan sosial akan berusaha menghindari situasi yang paling mereka takuti. Seperti terlihat pada adegan di atas menunjukan Komi berlari untuk menghindari Tadano. Hal tersebut

menunjukkan bentuk penghindaran akibat dari rasa takut akan bertemu seseorang yang diakenal ditempat umum.

CONCLUSION

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, simtom perilaku merupakan upaya Komi untuk menyembunyikan reaksi dari simtom kognitif dan emosional, dan simtom somatik. Simtom somatik yang paling sering terjadi dan paling banyak ditunjukkan oleh Komi ialah gemetar dan jantung berdebar. Kemudian simtom kognitif dan emosional yang ditunjukkan oleh Komi ialah perasaan yang tidak menyenangkan atas situasi yang dialaminya atau berpikiran negatif akan suatu hal yang belum tentu sesuai fakta.

Kemudian dari segi aspek, Komi lebih sering menunjukkan rasa tertekan serta penghindaran saat berhubungan dengan orang baru dan juga pada tempat umum yang cenderung ramai akan pengunjung seperti pasar, kolam renang, serta perpustakaan diperjelas dengan simtom-simtom yang sudah dijabarkan. Maka dapat disimpulkan bahwa tokoh utama Komi Shouko memiliki masing-masing aspek yang membuat ia menderita kecemasan sosial, dan menunjukkan masing-masing simtom yang ada yaitu simtom somatik, simtom kognitif dan emosional, serta simtom perilaku.

REFERENCES

- Ayuningtyas, Ratna. (2019). Relasi Kuasa dalam Novel *Anak Rantau* Karya Ahmad Fuadi: Kajian Teori Michel Foucault. *Jurnal Ilmiah Saraswati*, 1 (1), 73-86.
- Hapsari, Brainly A. (2021). *Gambaran Gejala Gangguan Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Angélique Pada Film Les Émotifs Anonymes Karya Jean-Pierre Améris Tahun 2010*. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya.
- La Greca, A.M., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), hlm. 83-94.
- Maryani, Y. (2020). Pengembangan Komik Sebagai Media Pembelajaran Teks Biografi dalam Upaya Meningkatkan Minat Baca pada Siswa Kelas X SMKN 3 Bandung. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 3 (1), 45-58.
- Maslim, Rusdi. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-V. Cetakan 2 – Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya*. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- Maulinda, R., Pratama, W,A. (2020). Perilaku Abnormal Tokoh Ajo Kawir pada Novel *Seperti Dendam, Rindu Harus Dibayar Tuntas* Karya Eka Kurniawan (Kajian Psikologi Sastra). *Jurnal Metamorfosa*, 8 (2), 246-255.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2013). *SOCIAL ANXIETY DISORDER THE NICE GUIDELINE ON RECOGNITION, ASSESMENT, AND TREATMENT*. London: The British Psychological Society.
- Oda, Tomohito. 2016. *Komi-san wa Comyushou desu*. Japan: Shogakukan
- Patricia, F.D. (2018). Analisis Semiotika Komunikasi Visual Buku “Memahami Komik” Scott McCloud. *Jurnal Studi Komunikasi*, 2 (2), 278-289. doi: 10.25139/jsk.v2i2.702

- Putri, Paramitha M. (2019). *Konsep Kecemasan pada Tokoh Tadao dalam Film Inori no Maku ga Oriru Toki Karya Katsuo Fukuzawa*. Skripsi. Jakarta Timur: Universitas Darma Persada.
- Sartika, E., Kau, M., Asmagvira, dan Ali, A. (2022). Analisis Pendekatan Psikologi Sastra Dalam Novel Re: dan Perempuan. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 12 (2),
- Selvia, S., Prestiliano, J., Prasida, T. (2020). Perancangan *Motion Comic* Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12 (1), 48-65.
- Stein, B. B. (2004). *Social Anxiety Disorder*. New York: INC. MARCEL DEKKER.