

**Perilaku Distorsi Kognitif Tokoh Boku dalam Cerpen *Shigatsu no Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna no Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite*
karya Murakami Haruki**

Zaki Ainul Fadli¹, Anggita Prameswari²

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia¹²
zakiaf@lecturer.undip.ac.id*

Abstract

Murakami Haruki is a contemporary Japanese writer known for his distinctive works. In the short story "Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite", one of the uniqueness that attracts the reader's attention is his ability to process a simple story into an interesting one. The story of this short story centers on the thoughts of the boku character around the ideal woman according to him which is presented with an interesting presentation of the plot. This study aims to determine the psychological condition of the character "Boku" and uncover the strange way of thinking that causes the inner conflict he experiences. The method used is a qualitative method with a literature study method as the data collection method. The theory of cognitive distortion proposed by David D. Burns is used to categorize the actions of Boku's character based on the type of cognitive distortion. The results obtained are the character "Boku" has six forms of cognitive deviation, namely: (1) Overgeneralization, (2) Jump to Conclusions, (3) Mind reading, (4) Dichotomous Thinking, (5) Emotional Reasoning, and (6) The "Should" Statement.

Keywords: Murakami Haruki; Short Story *Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite*; Cognitive Distortion

Abstrak

Murakami Haruki adalah seorang sastrawan Jepang kontemporer yang dikenal karena karya-karyanya yang khas. Dalam cerpen "Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite", salah satu keunikan yang menarik perhatian pembaca adalah kemampuannya mengolah cerita sederhana menjadi cerita yang menarik. Cerita cerpen ini berpusat pada pemikiran karakter boku di sekitar wanita ideal menurutnya yang disajikan dengan penyajian plot yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis karakter "Boku" dan mengungkap cara berpikir aneh yang menyebabkan konflik batin yang dialaminya. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan metode studi pustaka sebagai metode pengumpulan data. Teori distorsi kognitif yang dikemukakan oleh David D. Burns digunakan untuk mengkategorikan tindakan tokoh Boku berdasarkan jenis distorsi kognitifnya. Hasil yang diperoleh adalah karakter "Boku" memiliki enam bentuk penyimpangan kognitif, yaitu: (1) Overgeneralization, (2) Jump to Conclusions, (3) Mind reading, (4) Dichotomous Thinking, (5) Emotional Reasoning, dan (6) The "Should" Statement.

Kata kunci: Murakami Haruki; Cerpen *Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite*; Distorsi Kognitif

Pendahuluan

Karya sastra adalah sebuah karya yang bersifat fiktif atau rekaan dan juga bersifat imajinatif. Karya sastra tidak dapat disamakan dengan realitas di kehidupan nyata. Dapat dikatakan seperti itu karena pengarangnya telah menambahkan unsur fiktif dan imajinatif ke dalam karya yang dibuatnya. Namun, meskipun karya sastra bersifat fiktif, hal itu tetap mengacu kepada kehidupan di dunia nyata (Noor, 2015:11). Oleh karena itu, seorang pengarang bisa saja memasukkan aspek-aspek psikologis seperti konflik batin atau karakter tertentu yang biasa terdapat pada kehidupan nyata ke dalam kepribadian tokoh cerita.

Artikel ini membahas mengenai tokoh utama “Boku” dalam cerita pendek karangan Murakami Haruki berjudul “Shigatsu no Aru Hareta Asa ni Hyaku Paasentoo no Onna no Ko ni Deau Koto ni Tsuite.” Cerpen ini masuk kedalam salah satu cerpen dalam buku kumpulan cerpen berjudul “Zou no Syometsu” karangan Murakami Haruki yang telah diterbitkan oleh penerbit Shinchosa pada tahun 2005.

Konflik utama yang terjadi pada cerpen ini adalah konflik batin yang dialami oleh tokoh “Boku” ketika berpapasan dengan seorang wanita yang dianggap seratus persen sempurna olehnya. Tokoh ini melakukan begitu banyak pertimbangan dan menciptakan scenario rekaan dalam kepalanya. Hal ini lah yang mempengaruhi keputusan akhirnya untuk tidak melakukan pendekatan apapun terhadap wanita yang dianggapnya menarik.

Secara psikologis, konflik batin dan kecemasan yang dialami oleh tokoh utama pada cerpen ini dapat dimaknai sebagai ciri utama penyakit mental Distorsi Kognitif. Menurut KBBI Distorsi merupakan penyimpangan (Distorsi, n.d.). Sementara menurut Kamus Psikologi, Kognisi merupakan proses menerima, memproses, menyimpan, dan menggunakan suatu informasi yang diterima (Hassan, 1981). Lebih lanjut, Distorsi kognitif adalah suatu penyimpangan proses kognitif, dimana seorang individu memiliki pemikiran yang belum tentu objektif mengenai apa yang sebenarnya terjadi, sebagai akibat dari pengaruh pemikiran individu terhadap dirinya sendiri (Burns, 1989). Penjelasan terdahulu dari Goldfried dan Davison (1976) yang dikutip dari penelitian Rizkiawati dan Asiah mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan yang timbul dari reaksi emosional suatu individu mengindikasikan bahwa apa yang dipikirkan oleh seorang individu kemungkinan tidak rasional dan hanya ada dalam kepalanya (Rizkiawati & Asiah, 2016).

Penelitian yang dilakukan setelah masa Burns mengungkapkan bahwa Distorsi Kognitif merupakan bagian dari evolusi manusia modern yang dimaksudkan untuk mempertahankan kehidupannya. Ketika dihadapkan dengan bahaya, manusia cenderung untuk bersikap adaptif dan antisipatif ketimbang bersikap rasional (Gilbert, 1998). Sementara Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa Distorsi Kognitif merupakan bagian dari *coping mechanism* atau cara seseorang menghadapi trauma masa lalu. Semakin parah dampak suatu trauma yang dialami oleh Individu, maka Distorsi Kognitif akan semakin menguat sebagai bentuk *defense mechanism* yang terbentuk atas pengalaman traumatik (Panourgia & Comoretto, 2017).

Penelitian terdahulu mengenai tokoh “Boku” pernah dan mengungkapkan karakter tokoh “Boku” sebagai seorang yang *easy going*, dewasa, memiliki penghargaan diri yang rendah, penghayal, irasional, dan kesepian (Inaqotul, 2016). Penelitian lain mengenai cerpen *Shigatsu no Aru Hareta Asa ni Hyaku Pāsento no Onna no Ko ni Deau Koto ni Tsuite* dilakukan oleh Wulandari (2020) yang bertujuan untuk mendeskripsikan kategori modus, kala, sudut pandang dan penuturan, serta posisi dan fungsi narator dalam cerpen. Namun demikian, belum ada penelitian yang mengaitkan karakter dan pola perilaku yang ditunjukkan oleh tokoh “Boku” sebagai bentuk-bentuk dari distorsi kognitif.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, tulisan ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam mengenai kondisi psikologis tokoh dan menguraikan keanehan cara berfikirnya yang menjadi dasar munculnya konflik batin pada tokoh “Boku.” Dengan penelitian ini, pembaca dapat lebih mengapresiasi kejelian Murakami Haruki dalam menciptakan kompleksitas tokoh “Boku” di dalam cerpen “Shigatsu no Aru Hareta Asa ni Hyaku Paasentoo no Onna no Ko ni Deau Koto ni Tsuite”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai dalam tulisan ini adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini disebut dengan penelitian deskriptif dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi psikologis tokoh dan menguraikan keanehan cara berfikirnya yang menjadi dasar munculnya konflik batin pada tokoh "Boku." Penelitian ini memakai metode kualitatif karena analisisnya disajikan dalam bentuk deskripsi bukan berupa angka-angka. Sementara itu, untuk pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan metode studi Pustaka, yaitu metode pencarian data dari sumber-sumber literatur seperti buku, jurnal, dan lain sebagainya.

Metode analisis yang digunakan adalah metode struktural naratif untuk membedah isi cerpen berdasarkan cerita dan dialog-dialog yang terdapat dalam cerpen "Shigatsu no Aru Hareta Asa ni Hyaku Paasentoo no Onna no Ko ni Deau Koto ni Tsuite" dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra karena dalam menganalisis karakter tokoh "Boku" digunakan salah satu teori psikologi mengenai distorsi kognitif menurut Burns.

Tahapan metode ini diawali dengan proses pembacaan naskah cerpen asli dan penerjemahan kedalam bahasa Indonesia yang dilanjutkan dengan proses pendalaman karakteristik tokoh yang ditunjukkan dalam cerpen. Selanjutnya pola-pola perilaku yang ditunjukkan oleh tokoh "Boku" dikomparasikan dengan hasil studi literatur kajian psikologi yang didapat dari buku, artikel ilmiah, dan skripsi untuk menghubungkan perilaku tokoh "Boku" dengan fenomena psikologi Distorsi Kognitif pada tokoh "Boku".

Menurut Burns (1989: 32-43), terdapat sepuluh bentuk dari distorsi kognitif yaitu *all or nothing thinking, overgeneralization, mental filter, disqualifying the positive, jumping to conclusions, magnification and minimization, emotional reasoning, should statements, labelling and mislabeling*, dan *personalization*.

Hasil dan Pembahasan

Terdapat 6 (enam) bentuk distorsi kognitif yang terlihat pada perilaku tokoh "Boku" di dalam cerpen "Shigatsu no Aru Hareta Asa ni Hyaku Paasentoo no Onna no Ko ni Deau Koto ni Tsuite" karya Murakami Haruki. Berikut adalah deskripsi distorsi kognitif yang terdapat pada perilaku tokoh "Boku" tersebut.

Overgeneralisasi

Asosiasi Psikologi Amerika (APA) mendefinisikan bahwa overgeneralisasi merupakan bentuk distorsi kognitif, dimana seseorang melihat sebuah hal atau peristiwa sebagai sebuah aturan atau standar yang tidak berubah-ubah (Overgeneralization, n.d.). Hal ini menyebabkan seseorang menjadikan pengalamannya yang terdahulu sebagai sebuah patokan dalam memandang segala sesuatunya. Overgeneralisasi terhadap masalah yang tidak terlalu berbahaya dapat membuat seseorang bermasalah dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat diasosiasikan sebagai bentuk posttraumatic stress disorder (PTSD) atau gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Kuru et al., 2017).

Di dalam cerpen karya Murakami Haruki ini, tokoh "Boku" terindikasi memiliki kecenderungan untuk melakukan overgeneralisasi secara tersirat mengenai bagaimana dia memandang nilai seorang wanita berdasarkan penampilan fisik yang dimiliki, misalnya pandangannya terhadap perempuan pada kalimat berikut:

たいして綺麗な女の子ではない。素敵な服を着ているわけでもない。髪の後ろの方には寝ぐせがついたままだし、歳だっておそらくもう三十に近いはずだ。

Taishite kireina onnano ko dewanai. Sutekina fuku o kite iru wake demo nai. Kami no ushiro no hou ni wa neguse ga tsuita mama da shi, toshi datte osoraku mō san jū ni chikai hazuda.

Terjemahan:

Kalau bisa jujur, dia tidak terlalu cantik. Dia juga tidak memakai pakaian yang bagus. Dan rambutnya masih menyisakan jejak ranjang seolah dibiarkan begitu saja. Sepertinya usianya sekitar 30 tahunan.

Di dalam monolog tersebut tersirat bagaimana tokoh “Boku” membicarakan mengenai gadis yang ditemuinya berdasarkan penampilan fisik yang ada pada wanita lain. Pada kesempatan selanjutnya, tokoh “Boku” kembali berpendapat :

あるいはあなたには好みの女の子のタイプがあるかもしれない。例えば足首の細い女の子がいいだとか、やはり目の大きい女の子だとか...僕にだってもちろんそんな好みはある。レストランで食事をしながら、隣のテーブルに座った女の子の鼻の形に見とれたりすることもある。

Aruiwa anata ni wa konomi no onnano ko no taipu ga aru kamo shirenai. Tatoeba ashikubi no hosoi onnano ko ga ii da toka, yahari me no ōki onnano ko da na toka... boku ni datte mochiron son'na konomi wa aru. Resutoran de shokuji o shinagara, tonari no tēburu ni suwatta on'nanoko no hana no katachi ni mitore tari suru koto mo aru.

Terjemahan:

Mungkin saja kau memiliki tipe perempuan yang disukai. Misalnya saja, dia yang memiliki pergelangan kaki yang ramping, atukah dia yang memiliki mata besar. Tentu saja aku juga memiliki tipe perempuan yang aku sukai. Saat sedang makan di restoran, terkadang aku memandangi perempuan yang duduk di sebelahku hanya karena bentuk hidungnya.

Kemudian pada monolog ini juga ditampilkan bagaimana tokoh “Boku” menyebutkan contoh kriteria “perempuan yang kau sukai” berdasarkan karakteristik fisik yang dimiliki oleh seorang wanita. Hal ini mengindikasikan bahwa tokoh tersebut menggunakan standarnya dalam menentukan nilai seorang wanita yang dia sukai berdasarkan bagaimana caranya memandangi seorang wanita.

Dari kedua monolog tersebut dapat disimpulkan bahwa tokoh “Boku” memiliki pola pikir bahwa jika dia mendefinisikan orang yang dia sukai berdasarkan penampilannya, maka mungkin orang lain akan begitu juga. Hal ini merupakan contoh dari overgeneralisasi yang merupakan salah satu bentuk distorsi kognitif.

Loncatan ke Simpulan

Loncatan ke simpulan atau *Jump to Conclusion* (JTC) ialah suatu kecenderungan untuk melakukan atau memutuskan segala sesuatunya secara tergesa-gesa berdasarkan sedikit bukti. JTC merupakan salah satu bentuk bias kognitif yang menjelaskan fenomena kepercayaan seseorang terhadap delusi yang diciptakannya tanpa adanya elaborasi lebih lanjut (Kreżotek et al., 2019). Pada seseorang yang mengalami JTC, dia akan menyimpulkan segala sesuatu secara singkat tanpa didasari oleh keadaan objektif dan hanya berdasarkan asumsi yang diciptakannya. JTC setingkali dikaitkan dengan gangguan kecemasan yang dimiliki oleh seseorang. Kecemasan dan JTC secara kolaborasi akan menahan seseorang untuk melakukan sesuatu karna orang tersebut sudah memiliki bias gambaran dari hasil pekerjaannya.

Di dalam cerpen ini, terlihat dengan jelas bahwa tokoh “Boku” memiliki kecenderungan untuk melakukan pola perilaku JTC, yang ditunjukkan misalnya pada penggalan monolog :

「こんにちは。ほんの三十分でいいんだけど僕と話をしてくれませんか?」馬鹿げてる。まるで保険の勧誘みたいだ。「すみません、このあたりに二十四時間営業のクリーニング屋はありますか」これも馬鹿げてる。だいいち僕は洗濯物の袋さえ持ってはいないではないか。あるいは正直に切り出した方がいいのかもしれない

‘Kon'nichiwa. Hon'no san jūbunde ī ndakeredo boku to hanashi o shite ku remasen ka?’ Bakage teru. Marude hoken no kan'yū mitaida.

‘Sumimasen, kono atari ni niyuuyojikan eigyou no kurīningu-ya wa arimasu ka' kore mo bakage teru. Daīchi boku wa sentakubutsu no fukuro sae motte wa inaide wanai ka. Aruiwa shōjiki ni kiridashita kata ga ī no kamo shirenai

Terjemahan:

Selamat pagi, nona. Maukah kau menyisihkan waktu selama setengah jam untuk berbincang?” Konyol. Aku terdengar seperti salesman asuransi. Permisi, apakah kau tahu tempat cuci baju yang buka sepanjang malam di sekitar sini?” Tidak, sama saja konyolnya. Aku juga tidak bawa baju kotor. Siapa yang akan percaya?

Dari kedua contoh di atas terlihat dengan jelas bahwa tokoh “Boku” melakukan loncatan ke simpulan. Yaitu, ketika tokoh ini langsung mengasumsikan bahwa wanita yang disukainya itu akan menolak diajak berbicara bahkan sebelum dia memulainya. Ia menyimpulkan bahwa topik pembicaraannya payah, dan karena kesimpulan yang bias tersebut, dia justru kehilangan kesempatan untuk berbicara dengan gadis yang disukainya tersebut.

Membaca Pikiran (Mind Reading)

Membaca pikiran (*mind reading*) merupakan sebuah proses tanpa sadar berupa asumsi pikiran, keinginan, atau niat yang kita simpulkan dari gestur seseorang (Nayebpour & Ozdal, 2020). Membaca pikiran memang merupakan kecenderungan yang alami dan dapat terjadi kapan saja. Kendati demikian, membaca pikiran cenderung dilakukan oleh seseorang dalam masa kanak-kanak, dan ketika orang dewasa memiliki kecenderungan untuk melakukannya, hal tersebut dapat diasosiasikan sebagai salah satu ciri gangguan kecemasan (Schwartz & Maric, 2015).

Membaca pikiran dapat dianggap berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain. Bagi diri sendiri, hal itu bisa memicu kelelahan mental akibat asumsi yang terus-menerus berkelebat di dalam kepala maupun perasaan tidak aman atau resah yang diakibatkan oleh gesture orang lain yang dianggap tidak wajar. Bagi orang lain, hal tersebut berbahaya karena dapat menimbulkan asumsi atau bahkan labeling yang merugikan mereka.

Dalam cerpen ini, tokoh “Boku” beberapa kali melakukan aktivitas membaca pikiran. Misalnya saja pada penggalan monolog :

まだ切手の貼られていない白い角封筒を右手に持っている。彼女は誰かに手紙を書いたのだ。彼女はひどく眠そうな目をしていてから、あるいは一晩かけてそれを書き上げたのかもしれない。そしてその角封筒の中には彼女についての秘密の全てが収まっているのかもしれない。

Mada kitte no hara rete inai shiroi kakubūtō o migite ni motte iru. Kanojo wa dareka ni tegami o kaita noda. Kanojo wa hidoku nemu-sōna me o shite itakara, aruiwa hitoban kakete sore o kakiageta no kamo shirenai. Soshite sono kakubūtō no nakaniha kanojo ni tsuite no himitsu no subete ga osamatte iru no kamo shirenai.

Terjemahan:

Pada tangan kanannya ada secarik amplop putih yang hanya butuh perangko saja untuk diposkan. Jadi: gadis itu sudah menulis surat untuk seseorang, mungkin menghabiskan waktu semalaman menulisnya, apalagi melihat matanya yang berat karena kantuk. Di dalam amplop itu mungkin saja terselip seluruh rahasianya.

Pada cuplikan monolog tersebut, tokoh “Boku” secara spontan mempraktekkan *mind reading*, yaitu ketika tokoh “Boku” mengasumsikan apa yang dilakukan oleh “Kanojo”, tokoh perempuan dalam cerpen itu. Hanya dengan secarik surat yang digenggam oleh tokoh perempuan, tokoh “Boku” mengasumsikan bahwa tokoh perempuan itu mungkin sudah menulis surat semalam suntuk dan juga mengasumsikan bahwa surat tersebut mungkin berisi rahasia tokoh perempuan itu.

Asumsi tersebut tentu saja tidak baik untuk dilakukan. Karena hal tersebut dapat memicu perasaan penasaran atau keingintahuan yang berlebihan yang sebenarnya tidak perlu. Belum tentu surat tersebut ditulis oleh si perempuan, bisa saja ia hanya dititipi oleh seseorang, dan untuk isi dari surat tersebut, sama sekali bukan urusan tokoh “Boku” dan bisa saja berisi sesuatu yang tidak penting. Oleh karena itu, perilaku *mind reading* merupakan

perilaku yang tidak normal dan mengindikasikan adanya distorsi kognitif pada tokoh tersebut yang dapat menyebabkan gangguan *overthinking*.

Cara Berfikir Dikotomi (Black and White Thinking)

Perilaku *Black and White Thinking* atau disebut juga dengan *All or Nothing Thinking* adalah bentuk distorsi kognitif yang menyebabkan seorang individu cenderung berpikir secara dikotomis. Pemikiran ini adalah pemikiran yang ekstrim yang membuat seseorang buta akan realitas yang terjadi dan cenderung mendefinisikan sesuatu sebagai seratus persen baik maupun seratus persen buruk. Perilaku berfikir dikotomi ini seringkali diasosiasikan dengan sifat perfeksionisme dan sering ditemukan pada individu dengan depresi (Saranivarapu, 2015).

Seseorang dengan pola pemikiran seperti ini memiliki tendensi untuk untuk melihat segala sesuatu sebagai dua kutub, hitam-putih atau baik-jahat. Pola pemikiran seperti ini tentu saja sangat merugikan, karena pada kenyataannya segala sesuatu selalu berada diantara kedua kutub tersebut. Selalu ada keburukan dalam kebaikan maupun sebaliknya.

Dalam cerpen ini, tokoh "Boku" secara harfiah memiliki perilaku berpikir secara polarisasi, misalnya terdapat pada pemilihan judul maupun monolog berikut :

彼女は僕にとっての 100 パーセントの女の子なんだ。
彼は私にとっての 100 パーセントの男の子だわ。

Kanojo wa boku ni totte no 100 pāsento no on'nanokona nda. Kare wa watashi ni totte no 100 pāsento no otokonokoda wa.

Terjemahan:

Dia adalah seseorang yang 100 persen sempurna untukku.
Aku adalah seseorang yang 100 persen sempurna untuknya.

Atau pada kesempatan lain :

あなたにとって私が 100 パーセントの女の子だとしても、私にとってあなたは 100 パーセントの男じゃないのよ、

Anata ni totte watashi ga 100 pāsento no on'nanokoda to shite mo, watashi ni totte anata wa 100 pāsento no otoko janai no yo,

Terjemahan:

Kendati aku adalah seseorang yang 100 persen sempurna untukmu,
namun kau bukanlah laki-laki yang sempurna untukku.

Dari kedua contoh monolog tersebut, bisa diketahui kecenderungan tokoh "Boku" dalam melakukan perilaku berfikir yang terpolarisasi. Tokoh ini berfikir bahwa gadis yang ditemuinya itu seratus persen sempurna baginya, padahal selalu ada ketidaksempurnaan yang ada pada diri seseorang. Kemudian dia mengasumsikan bahwa gadis tersebut tidak berfikir bahwa dia adalah orang yang sempurna tidak sempurna untuk gadis itu. Padahal tidak

perlu mengetahui bahwa seseorang itu sempurna untuk menerima mereka sebagai pasangan. Perilaku ini dapat membuat seseorang lebih mudah merasa kecewa ketika ekspektasinya tidak sesuai dengan realita.

Penalaran Emosional (Emotional Reasoning)

Penalaran emosional didefinisikan sebagai penyandaran kesimpulan tentang diri sendiri dan keseluruhan dunia berdasarkan emosi subjektif bukannya emosi objektif. Perilaku penalaran emosional ini mengindikasikan adanya gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* dan depresi (Berle & Moulds, 2013). Penalaran emosional menyebabkan kesimpulan yang dibuat seseorang bersifat bias dan sebagian besar merupakan bias yang negatif. Secara sederhana, gangguan kecemasan depresi membuat seseorang dilingkup oleh perasaan negatif. Perasaan inilah yang membuat kesimpulan yang dilakukannya selalu negatif.

Contoh pernyataan yang mengisyaratkan tokoh “Boku” memiliki kecenderungan melakukan perilaku penalaran emosional seperti yang terlihat pada kutipan berikut.

あなたにとって私が 100 パーセントの女の子だとしても、私にとってあなたは 100 パーセントの男じゃないのよ、と彼女は言うかもしれない。そういう事態に陥ったとしたら、きっと僕はおそろしく混乱してしまうに違いない。

Anata ni totte watashi ga 100 pāsento no on'nanokoda to shite mo, watashi ni totte anata wa 100 pāsento no otoko janai no yo, to kanojo wa iu kamo shirenai. Sōiu jitai ni ochitta to shitara, kitto boku wa osoroshiku konran shite shimau ni chigainai.

Terjemahan:

“Kendati aku adalah perempuan yang 100 persen sempurna untukmu, kamu bukanlah orang yang 100 persen sempurna untukku.” Gadis itu mungkin akan mengatakan hal tersebut. Jika dia hal itu terjadi, tentu aku akan merasa kalut.

Bentuk perilaku penalaran emosional ditunjukkan dengan kalimat pengandaian “Jika hal tersebut terjadi, tentu aku akan merasa kalut.” Pada kalimat ini, tokoh “Boku” mengekspresikan kecemasannya dengan menyimpulkan bahwa dia tidak bisa menghadapi penolakan yang bahkan belum didapatkannya. Ketidakmampuan imajinatif tokoh itu merupakan sebuah bias kesimpulan yang dirumuskan tokoh tersebut akibat adanya pengaruh emosi negatif berupa kecemasan dan rasa gugup.

Pemikiran “Harus” (Should Statement)

Pemikiran “Harus” adalah suatu bentuk penyimpangan kognitif dimana seseorang merasa bahwa dia “harus” melakukan sesuatu (Stanborough, 2019). Berbeda dengan kepedulian seseorang terhadap kewajiban, pemikiran ini muncul dan bersifat sangat subjektif. Seseorang dapat berfikir bahwa dia harus melakukan sesuatu atau hal akan memburuk, ketika pada

kenyataannya dia tidak harus melakukan sesuatu, atau secara sederhana hal tersebut bukan urusannya.

Pemikiran ini akan menyebabkan seseorang dirundung perasaan bersalah dan penyesalan yang mendalam bahkan ketika hal yang disesalinya sebetulnya tidak berkaitan dengan dirinya. Pemikiran ini dapat diasosiasikan sebagai salah satu tanda adanya gangguan kecemasan. Murakami Haruki menghadirkan bentuk distorsi kognitif ini sebagai penutup dari cerpen.

そうなんだ、僕は彼女にそんな風に切り出してみるべきだったのだ。

Sōna nda, boku wa kanojo ni son'nafūni kiridashite mirubekidatta noda.

Terjemahan:

Begitulah, seharusnya aku mencegatnya dan mengatakan itu padanya.

Murakami Haruki menutup cerpen dengan ringkasan bagaimana perasaan si tokoh "Boku" setelah bertemu dengan wanita yang dia anggap seratus persen sempurna. Kalimat penutup "Seharusnya aku mencegatnya dan mengatakan hal tersebut kepadanya" mengekspresikan bagaimana perasaan menyesal, sedih, dan ketidakberdayaan tokoh "Boku" yang kemudian menjadi impresi yang ditangkap oleh pembaca karena Murakami Haruki meletakkannya sebagai kalimat terakhir sehingga menyita banyak perhatian. Perasaan tokoh "Boku" inilah merupakan efek nyata dari perilaku "*should statement*" sebagai bagian dari bentuk perilaku distorsi kognitif.

Simpulan

Di dalam cerpen *Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite* karya Murakami Haruki, tokoh "Boku" menampilkan enam bentuk penyimpangan distorsi, yaitu : (1) overgeneralisasi, (2) loncatan ke simpulan, (3) membaca pikiran, (4) cara berpikir dikotomi, (5) penalaran emosional, dan (6) pemikiran "harus." Bentuk-bentuk penyimpangan distorsi ini dapat menjelaskan keanehan cara berfikir tokoh "Boku" dan konflik batin yang dialaminya.

Salah satu sifat karya sastra adalah bahwa karya sastra merupakan mimesis atau tiruan dari kehidupan nyata. Dalam cerpen *Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite*, sifat mimesis tersebut terbukti dengan perilaku tokoh "Boku" yang menampilkan penyimpangan distorsi kognitif sebagaimana yang biasa terjadi di kehidupan nyata manusia.

Referensi

- Berle, D., & Moulds, M. L. (2013). Emotional Reasoning Processes and Dysphoric Mood: Cross-Sectional and Prospective Relationships. *PLoS ONE*, 8(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067359>
- Burns, D. T. (1989). *The Feeling Good Handbook: Using the New Mood Therapy in Everyday*

- Life*. W. Morrow.
- Distorsi*. (n.d.). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Retrieved June 4, 2021, from <https://kbbi.web.id/distorsi>
- Gilbert, P. (1998). Cognitive Distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 447–463. <https://doi.org/10.1002/9780470773260.ch7>
- Hassan, F. dkk. (1981). Kamus istilah psikologi. *Pusat Pembinaan dan Pengembangan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Inaqotul, F. (2016). *Karakter Tokoh Utama dalam Cerpen Shigatsu no Aru Hareta Asa Ni Hyaku Paasento No Onna no Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite Karya Murakami Haruki; Tinjauan Struktural*. Diponegoro University.
- Kawalian, Azizah Suli. (n.d). Distorsi Kognitif: Ketika Cara Berpikirmu Berbahaya. Diunduh dari <https://pijarpsikologi.org/blog/distorsi-kognitif-ketika-cara-berpikirmu-berbahaya>
- Kreżolek, M., Pionke, R., Banaszak, B., Kokoszka, A., & Gawęda, Ł. (2019). The relationship between jumping to conclusions and neuropsychological functioning in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 273(January), 443–449. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.035>
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G., & Örsel, S. (2017). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *European Journal of Psychiatry*, September. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.08.004>
- Nayebpour, K. & Özdal, R. (2020). Mind Reading and Cognitive Distortion in Jane Austen’s Persuasion . *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* , (51) , 188-238 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufesosbil/issue/59313/615908>
- Noor, Redyanto. 2015. *Pengantar Pengkajian Sastra*. Semarang: Fasindo.
- Overgeneralization*. (n.d.). American Psychological Association. Retrieved June 4, 2021, from <https://dictionary.apa.org/overgeneralization>
- Panourgia, C., & Comoretto, A. (2017). Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioural problems in secondary school children? *WILEY*, 33(5), 590–599. <https://doi.org/10.1002/smi.2743>
- Rizkiawati, R., & Asiah, D. H. S. (2016). Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form. *Share Social Work Jurnal*, 6(2), 244–251. <https://doi.org/10.24198/share.v6i2.13212>
- Saranivarapu, S. (2015). Black & White Thinking : A cognitive distortion. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(1), 94. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.148535>
- Schwartz, J. S., & Maric, M. (2015). Negative Cognitive Errors in Youth: Specificity to Anxious and Depressive Symptoms and Age Differences. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(5), 526–537. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000228>
- Stanborough, R. (2019). *What Are Cognitive Distortions and How Can You Change These Thinking Patterns?* Healthline.Com. <https://www.healthline.com/health/cognitive-distortions>
- Wulandari, W. P. (2020). *Analisis Naratologi dalam Cerpen Shigatsu No Aru Hareta Asa Ni 100 Pāsento No Onna No Ko Ni Deau Koto Ni Tsuite Karya Murakami Haruki*. STBA JIA