

Original Research (Undergraduate Thesis-Based)

Kodependensi pada Tokoh Akihiko Kaji dalam Manga *Given* Karya Kizu Natsuki

Alivia Fauziah¹, Eva Amalijah²

¹ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

² Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Article Info

Article history:

Received 12 March 202x

Revised 20 July 202x

Accepted 26 October 202x

Keywords (10pt, alphabetical):

Codependency

Self-care

Manga

Given

Psychology of Literature



Abstrak (Indonesia: 10 PT)

Penelitian ini membahas kodependensi dan proses pemulihannya melalui prinsip self-care pada tokoh Akihiko Kaji dalam manga *Given* karya Kizu Natsuki. Meskipun bukan tokoh utama, Akihiko memiliki peran penting dalam manga *Given*, khususnya melalui hubungannya dengan mantan kekasihnya dulu, Murata Ugetsu. Tokoh ini dipilih karena menampilkan ciri khas hubungan tidak sehat seperti ketergantungan emosional, rasa rendah diri, dan kecenderungan menekan perasaan demi mempertahankan hubungan serta pelampiasan dengan keintiman yang tidak sehat. Ciri tersebut sesuai dengan konsep kodependensi menurut Melody Beattie dalam *Codependent No More* (2022). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan pendekatan psikologi sastra, dengan data berupa dialog, monolog, dan aspek visual dalam manga. Hasilnya menunjukkan bahwa Akihiko mengalami delapan karakteristik utama kodependensi seperti *caretaking*, *low self-worth*, *obsession*, *controlling*, *dependency*, *repression*, *intimacy problems*, dan *denial*, yang teridentifikasi dalam 31 kutipan data. Perubahan karakter Akihiko terlihat ketika ia menjalin hubungan baru dengan Haruki Nakayama, seorang *bassist* yang satu band dengannya. Proses pemulihannya dianalisis melalui tujuh prinsip self-care dari Melody Beattie (2022) juga, seperti *detachment*, *self-love*, *emotional awareness*, *acceptance*, dan belajar mencintai kembali, yang muncul dalam 16 kutipan data. Penelitian ini menunjukkan bahwa karakter fiksi dapat menjadi medium refleksi psikologis yang kuat dan efektif, serta menjembatani hubungan antara karya sastra dan praktik psikologi klinis modern.

Abstract

This research explores codependency and the recovery process through self-care principles by focusing on the character Akihiko Kaji from the manga *Given* by Kizu Natsuki. Although not the main character, Akihiko plays a significant role in the story, especially through his past relationship with Murata Ugetsu. He is chosen as the subject because his relationship reflects common traits of emotional dysfunction, including emotional dependence, low self-worth, emotional suppression to maintain the relationship, and unhealthy intimacy. These characteristics align with the concept of codependency described by Melody Beattie in *Codependent No More* (2022). This research uses a descriptive qualitative method with a literary psychology approach. The data is taken from dialogues, monologues, and visual elements in the manga. The findings show that Akihiko exhibits eight key characteristics of codependency, such as *caretaking*, *obsession*, *controlling* behavior, *repression*, *dependency*, *intimacy problems*, *low self-worth*, and *denial*, identified in 31 quotes. His character begins to grow when he enters a new relationship with Haruki Nakayama, the *bassist* in his band. His healing is analyzed using Beattie's seven self-care principles, including *detachment*, *self-love*, *emotional awareness*, *acceptance*, and learning to love again, found in 16 quotes. This research shows that fictional characters can reflect real psychological experiences and connect literature with clinical psychology.

Corresponding Author: Corresponding author's last name, email

1. Pendahuluan

Karya sastra merupakan produk budaya yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media representasi dinamika kehidupan manusia. Dalam berbagai bentuknya, sastra sering kali merefleksikan persoalan psikologis, sosial, dan emosional individu. Seiring perkembangan zaman, bentuk sastra turut mengalami transformasi menjadi media visual, salah satunya manga Jepang. Manga menawarkan kombinasi antara narasi teks dan visualisasi ekspresif yang memperkaya pemahaman pembaca terhadap karakter dan konflik yang dihadirkan.

Salah satu manga yang menampilkan kerumitan psikologis tokohnya adalah *Given* karya Kizu Natsuki. *Manga* ini tidak hanya mengangkat tema musik dan persahabatan, tetapi juga memperlihatkan hubungan romantis yang tidak sehat. Tokoh Akihiko Kaji menjadi fokus dalam penelitian ini karena menunjukkan kecenderungan untuk bertahan dalam hubungan yang menyakitkan bersama Ugetsu Murata. Meskipun menyadari dampak negatif dari relasi tersebut, Akihiko tetap menunda untuk melepaskan diri, mengabaikan batas pribadinya, serta memendam kebutuhan emosionalnya. Perilaku tersebut mencerminkan gejala kodependensi, yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh ketergantungan emosional berlebihan terhadap orang lain.

Kodependensi pertama kali diperkenalkan secara luas oleh Melody Beattie dalam *Codependent No More* (1987), yang diperbarui dalam edisi 2022. Beattie menjelaskan bahwa individu kodependen cenderung mengorbankan diri demi mempertahankan hubungan, bahkan jika hubungan itu merusak. Dalam manga *Given*, Akihiko tidak hanya mengalami gejala kodependensi, tetapi juga menunjukkan proses menuju pemulihan diri. Ia perlahan mulai mengenali luka batin yang ia pendam, mengungkapkan perasaan secara jujur, dan membangun batas yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan adanya dinamika perubahan dari kondisi kodependen menuju usaha self-care.

Fenomena relasi yang tidak sehat seperti ini banyak dijumpai dalam kehidupan nyata. Data dari National Domestic Violence Hotline (2021) menunjukkan bahwa banyak individu, terutama generasi muda yang bertahan dalam hubungan toksik karena rasa takut atau rasa tanggung jawab yang berlebihan terhadap pasangannya. Oleh karena itu, kajian terhadap representasi kodependensi dalam manga menjadi penting sebagai cerminan isu psikologis yang aktual dan relevan secara sosial.

Sayangnya, isu kodependensi masih jarang diangkat dalam kajian sastra, terutama dalam *manga*. Padahal, *manga* memiliki kekuatan naratif dan visual yang setara dengan karya sastra konvensional. Dalam *Given*, ekspresi visual seperti gestur tubuh, latar gelap, dan panel sunyi memperkuat suasana keterasingan dan tekanan emosional yang dialami Akihiko. Visualisasi ini menjadi elemen penting dalam analisis psikologi sastra karena memungkinkan pembaca untuk memahami keadaan batin tokoh secara lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik kodependensi dan proses pemulihan diri tokoh Akihiko Kaji dalam manga *Given* karya Kizu Natsuki. Penelitian ini menggunakan teori kodependensi dan prinsip self-care dari Melody Beattie (2022) sebagai landasan teoretis. Fokus utama penelitian terletak pada bagaimana tokoh tersebut menunjukkan gejala kodependensi dalam hubungannya yang tidak sehat dan bagaimana ia mulai menyadari, menghadapi, serta memulihkan dirinya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi sastra, khususnya dalam memahami representasi kesehatan mental dan dinamika penyembuhan dalam medium manga.

2. Kajian Pustaka

Analisis kodependensi dalam karya fiksi perlu didasarkan pada penelitian terdahulu yang relevan. Kajian-kajian ini membantu memperkuat landasan teoritis dan metodologis penelitian, serta mendukung analisis karakter Akihiko Kaji dalam manga *Given* karya Kizu Natsuki.

Salah satu penelitian penting adalah oleh Veysel Kaplan (2022) berjudul *Mental Health States of Housewives: An Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency*. Penelitian ini mengevaluasi kondisi mental ibu rumah tangga di Turki dalam kaitannya dengan persepsi diri dan kodependensi, menggunakan metode deskriptif kuantitatif, korelasional, dan potong lintang. Sebanyak 371 responden dikumpulkan melalui snowball sampling dan diukur dengan instrumen CODAT, SCS, dan SCL-90-R. Hasilnya menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kodependensi dan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gejala psikotik. Kodependensi juga berkorelasi negatif dengan persepsi diri:

semakin tinggi kodependensi, semakin rendah penilaian terhadap diri sendiri. Faktor budaya patriarkal dan peran gender turut memperburuk kondisi ini, dengan banyak ibu rumah tangga memikul beban rumah tangga secara penuh. Sebanyak 63% responden menyatakan membutuhkan dukungan psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa kodependensi berkaitan erat dengan kesehatan mental perempuan dan perlu ditangani melalui pendekatan psikologis serta kebijakan yang sensitif gender.

Penelitian Kaplan (2022) menunjukkan bahwa kodependensi berdampak besar pada kesehatan mental, terutama saat seseorang merasa harus terus mengurus orang lain dan mengabaikan dirinya sendiri. Hal ini mirip dengan yang dialami Akihiko Kaji dalam manga *Given*, di mana ia menekan perasaannya demi mempertahankan hubungan. Kaplan juga menekankan pentingnya refleksi diri dan dukungan psikologis untuk pulih dari kondisi ini. Hal ini sejalan dengan proses pemulihan Akihiko melalui prinsip-prinsip self-care. Dengan kata lain, baik dalam dunia nyata maupun dalam fiksi, narasi pribadi dan refleksi diri terbukti penting dalam proses keluar dari kodependensi.

2.1 Kodependensi

Melody Beattie (2022) dalam bukunya *Codependent No More* (2022) menjelaskan bahwa kodependensi adalah suatu kondisi emosional dan perilaku di mana seseorang secara tidak sehat menggantungkan harga diri, identitas, dan kebahagiaannya pada orang lain terutama mereka yang memiliki masalah atau kebutuhan khusus (misalnya kecanduan, ketidakstabilan emosional, atau kelemahan tertentu). Beattie (2022) secara tegas menekankan bahwa individu yang kodependen biasanya terjebak dalam siklus keinginan untuk menyelamatkan, mengendalikan, dan mengorbankan diri demi orang lain, meskipun hal tersebut merugikan dirinya sendiri. Untuk memahami kondisi ini secara lebih konkret, pembahasan selanjutnya akan menguraikan karakteristik khas dari individu kodependen sebagaimana telah dirumuskan oleh Beattie (2022), sebagai dasar dalam menganalisis kodependensi tokoh Akihiko Kaji dalam manga *Given*.

2.1.1. Karakteristik Kodependensi

Melody Beattie (2022), dalam bukunya *Codependent No More*, merinci berbagai karakteristik khas individu yang mengalami kodependensi. Karakteristik-karakteristik ini tidak selalu muncul secara bersamaan, namun semakin banyak ciri yang muncul secara konsisten dalam diri seseorang, maka semakin besar kecenderungan orang tersebut mengalami kodependensi. Berikut adalah empat belas karakteristik yang dijabarkan Beattie (2022), yang menggambarkan pola pikir, emosi, serta perilaku khas individu kodependen:

- 1) *Caretaking* (Pengasuhan), merasa bertanggung jawab atas kebutuhan, perasaan, dan masalah orang lain.
- 2) *Low Self-Worth* (Harga Diri Rendah), merasa tidak layak dicintai, merasa tidak cukup baik, atau terus-menerus menyalahkan diri sendiri.
- 3) *Repression* (Penekanan Emosi), menyangkal perasaan, kebutuhan, atau kenyataan dalam hubungan yang merugikan.
- 4) *Obsession* (Obsesi), memikirkan orang lain secara berlebihan, sehingga tidak bisa fokus pada diri sendiri.
- 5) *Controlling* (Mengendalikan Orang Lain atau Situasi), berusaha mengendalikan situasi atau orang lain demi berusaha aman.
- 6) *Denial* (Penyangkalan), menyangkal perasaan, kebutuhan, atau kenyataan dalam hubungan yang merugikan.
- 7) *Dependency* (Ketergantungan Emosional), merasa tidak bisa hidup tanpa orang lain sehingga takut ditinggalkan atau ditolak.
- 8) *Poor Communication* (Komunikasi yang Buruk), kesulitan mengungkapkan apa yang dirasakan atau dibutuhkan dengan jujur.
- 9) *Weak Boundaries* (Batasan yang Lemah), sulit membedakan mana tanggung jawab sendiri dan mana milik orang lain.
- 10) *Lack of Trust* (Kurangnya Kepercayaan), kesulitan mempercayai diri sendiri dan orang lain karena pengalaman buruk di masa lalu.
- 11) *Anger* (Kemarahan), sering merasa marah tapi takut mengespresikannya secara sehat.

- 12) *Sex/Intimacy Problem* (Masalah dalam Seksualitas atau Keintiman), mengalami kesulitan dalam kedekatan fisik, seperti merasa bersalah, canggung, atau tidak puas.
- 13) *Miscellaneous* (Karakteristik Tambahan), merasa bersalah saat merawat diri sendiri, sulit menikmati hidup, merasa kosong jika tidak mengurus orang lain, dan cenderung mencari krisis agar merasa hidup berarti.
- 14) *Progressive Codependency* (Dampak Jangka Panjang dari Kodependensi), kodependensi bisa makin parah bila tidak disadari dan ditangani sehingga menjadi siklus yang berulang.

Karakteristik-karakteristik di atas tidak hanya menunjukkan perilaku umum orang yang mengalami kodependensi, tapi juga membantu memahami bagaimana seseorang bisa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat karena dorongan emosi yang rumit. Dalam tokoh Akihiko, ciri-ciri tersebut muncul dalam bentuk rasa tanggung jawab yang berlebihan, kehilangan identitas diri, serta ketergantungan terhadap validasi dari orang yang tidak mampu membalas cintanya secara sehat, dan masih banyak lagi. Pemahaman ini akan menjadi dasar penting dalam analisis pada masalah selanjutnya.

2.2 Prinsip Self-Care

Dalam *Codependent No More* (2022), Melody Beattie merumuskan 17 prinsip self-care untuk membantu pemulihan dari kodependensi. Namun, penelitian ini hanya menggunakan tujuh prinsip yang paling relevan dengan perkembangan psikologis tokoh Akihiko Kaji dalam manga *Given*, sesuai dengan proses pemulihannya yang bertahap sepanjang cerita.

- 1) *Detachment* (Pelepasan), melepaskan diri dari keterikatan emosional berlebihan agar bisa melihat situasi dengan lebih jernih
- 2) *Set Yourself Free* (Bebaskanlah Dirimu), mengambil kembali kendali atas hidup sendiri, tanpa selalu dikendalikan oleh kebutuhan atau masalah orang lain.
- 3) *Feel Your Own Feelings* (Rasakanlah Perasaanmu Sendiri), mengakui dan menerima emosi pribadi sebagai langkah awal untuk penyembuhan.
- 4) *Learn the Art of Acceptance* (Belajar Seni Menerima), menerima kenyataan dan keadaan apa adanya, tanpa mencoba mengubah orang lain secara berlebihan.
- 5) *Live Your Own Life* (Jalani Hidupmu Sendiri), fokus pada pertumbuhan dan kebutuhan diri sendiri, bukan hidup berdasarkan harapan orang lain.
- 6) *Have a Love Affair with Yourself* (Jatuh Cinta pada Diri Sendiri), menghargai diri sendiri, membangun hubungan positif dengan diri, dan menumbuhkan rasa sayang terhadap diri sendiri.
- 7) *Learn to Live and Love Again* (Belajar Hidup dan Mencintai Kembali), membangun kembali kepercayaan dalam hubungan dan membuka diri untuk pengalaman cinta yang lebih sehat.

Dalam perjalanan ini, kadang individu bisa kehilangan keseimbangan. Pola lama bisa muncul kembali, tapi itu bukan kegagalan, itu hal yang wajar. Individu hanya perlu kembali ke langkah-langkah pemulihan, bersabar dengan diri sendiri, dan terus melanjutkan perawatan diri. Jangan pernah berhenti merawat diri, meskipun dalam masa sulit. Pemulihan bukan hanya tentang berhenti dari hubungan yang tidak sehat, tapi juga menemukan dan mempertahankan keseimbangan emosional. Individu bisa belajar hidup kembali, dan bisa mencintai kembali, bahkan, bisa mulai menikmati hidup sambil menjalaninya.

3. Metode Penelitian

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis kata, narasi, dan simbol visual, bukan angka atau statistik. Fokus utama penelitian ini adalah menafsirkan dinamika emosional dan proses psikologis tokoh dalam cerita, khususnya melalui teks dan ilustrasi. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan ini cocok untuk mengkaji karya sastra karena mampu mengungkap makna dalam konteks dan menggambarkan peristiwa secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, metode tersebut diterapkan untuk mengkaji kondisi

kodependensi serta proses pemulihan diri tokoh Akihiko Kaji dalam manga *Given*, dengan menggunakan prinsip self-care dari Melody Beattie (2022) sebagai dasar analisis.

3.2 Jenis Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikologi sastra, yaitu gabungan antara kajian sastra dan teori psikologi yang memungkinkan tokoh fiksi dianalisis seperti manusia nyata dengan emosi, konflik batin, dan perubahan kepribadian. Pendekatan ini membantu melihat cerita bukan hanya sebagai rangkaian peristiwa, tetapi juga sebagai gambaran kondisi kejiwaan manusia. Menurut Wellek dan Warren (2016), psikologi sastra menggunakan prinsip-prinsip psikologi untuk memahami karakter, kepribadian, dan konflik batin tokoh dalam cerita. Pendekatan ini sangat cocok digunakan ketika tokoh menunjukkan gejala psikologis tertentu, seperti kodependensi dalam penelitian ini. Oleh karena itu, pendekatan psikologi sastra digunakan untuk menafsirkan gejala dan proses pemulihan yang dialami Akihiko Kaji dalam manga *Given*, agar perkembangan emosionalnya dapat dijelaskan secara ilmiah dan sistematis.

3.3 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer berupa manga *Given* karya Kizu Natsuki yang dianalisis melalui aspek naratif (seperti dialog dan monolog tokoh) serta aspek visual (seperti ekspresi wajah, ilustrasi panel, gestur tubuh, dan suasana gambar) yang menunjukkan dinamika emosional tokoh Akihiko Kaji. Fokus analisis diarahkan pada adegan yang menggambarkan keterikatan emosional yang tidak sehat, reaksi terhadap konflik batin, dan proses melepaskan diri dari hubungan tersebut. Sementara itu, data sekunder berasal dari berbagai buku, artikel, dan jurnal ilmiah yang mendukung analisis teori, terutama buku *Codependent No More* oleh Melody Beattie (2022) yang menjelaskan ciri-ciri kodependensi dan prinsip self-care. Sumber pendukung lainnya mencakup referensi dari bidang psikologi dan sastra yang relevan dengan tema hubungan tidak sehat, dampak emosional, dan perkembangan karakter dalam karya fiksi.

3.4 Data

Data dalam penelitian ini berupa kutipan monolog tokoh, dialog antar tokoh, serta ilustrasi visual yang ditemukan dalam *manga Given*. Data dipilih berdasarkan relevansinya dengan karakteristik kodependensi dan prinsip *self-care*. Menurut Miles dan Huberman (1994), data dalam penelitian kualitatif harus melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk menjamin validitas dan kedalaman analisis. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini tidak hanya dikumpulkan, tetapi juga dikategorikan dan diinterpretasikan berdasarkan konteks naratif dan makna psikologisnya.

3.5 Teknik Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengamati langsung teks dan gambar dalam manga *Given*. Peneliti menelaah panel visual, narasi, dan interaksi antar tokoh untuk mengenali tanda-tanda kodependensi dan proses pemulihan tokoh Akihiko Kaji. Selain manga, peneliti juga menggunakan dokumen pendukung seperti buku teori dan jurnal ilmiah untuk memperkuat analisis. Setelah data terkumpul, peneliti menerapkan teknik penulisan data yang meliputi pencatatan dan pengelompokan berdasarkan tema. Mengikuti model dari Miles dan Huberman (1994), proses analisis dilakukan dalam tiga tahap: (1) Reduksi data, yaitu menyeleksi dan menyederhanakan data agar fokus pada karakteristik kodependensi dan prinsip self-care; (2) Penyajian data, yaitu menyusun hasil temuan dalam bentuk narasi atau tabel untuk memudahkan pemahaman; dan (3) Verifikasi dan penarikan kesimpulan, yaitu menghubungkan data dengan teori untuk menyusun hasil akhir penelitian secara logis dan terstruktur.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis), yaitu metode yang digunakan untuk menafsirkan makna dari data komunikasi secara sistematis, baik dalam bentuk teks maupun gambar. Menurut Krippendorff (2004), teknik ini berguna untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menghubungkan elemen-elemen dalam manga *Given* dengan teori kodependensi dan prinsip self-care. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) mengumpulkan bagian-bagian dalam manga yang menggambarkan ciri kodependensi dan proses pemulihan; (2) mengelompokkan data ke dalam tema-tema utama yang relevan; (3) menganalisis dan

menginterpretasikan data dengan teori yang digunakan agar hasilnya akurat dan mendalam; serta (4) menyusun kesimpulan berdasarkan temuan yang sudah dianalisis. Sesuai pendapat Weber (1990), analisis isi harus dilakukan secara objektif dan berdasarkan teori, agar hasilnya valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah

4. Pembahasan

4.1 Karakteristik Kodependensi

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa Akihiko menunjukkan berbagai karakteristik kodependensi yang tergambar secara konsisten dalam interaksi verbal, tindakan, dan monolog batinnya. Karakteristik tersebut terbagi ke dalam 8 kategori utama berdasarkan teori Beattie (2022), seperti *caretaking* (pengasuhan) terdapat 4 data, *low self-worth* (harga diri rendah) terdapat 7 data, *obsession* (obsesi) terdapat 5 data, *controlling* (mengontrol emosi dan situasi orang lain) terdapat 3 kutipan, *dependency* (ketergantungan secara emosional) terdapat 6 data, *repression* (penekanan emosi) terdapat 1 data, *sex/intimacy problem* (masalah sex/keintiman) terdapat 3 data, hingga *denial* (penyangkalan) terdapat 3 data.

1. *Caretaking* (Pengasuhan),

Karakteristik *Caretaking* tampak secara konsisten pada karakter Akihiko. Dalam *chapter* 26, di mana Akihiko akan berpamitan untuk pergi dari rumah Ugetsu, ia masih mencerminkan perilaku *caretaking* yang kemungkinan masih menjadi kebiasaannya.

Data 1



Gambar 1. Given Chapter 26

雨月：秋彦？

秋彦：ほら、コーヒー飲めよ。

秋彦：あのな、ここを、出ていく。今日は長袖の服だけでも持ってくつもりで寄った。

雨月：あ。。そう。。

秋彦：うん、そう。。。部屋汚すぎねえか。

雨月：うるせえなあ

秋彦：なんか飯作り置きしてやろうか？

雨月：お前は俺のおーちゃんか？

Ugetsu : Akihiko?

Akihiko : Hora, koohii nome yo.

Akihiko : Ano na, koko wo, date iku yo. Kyou wa nagasode no fuku demo motteku tsumori de yotta.

Ugetsu : A... sou

Akihiko : Un, sou... Heya yogo suginee ka.

Ugetsu : Urusee na

Akihiko : Nanka meshi tsukurioki shite yarou ka?

Ugetsu : Omae wa ore no oochan ka?

Ugetsu : Akihiko?
Akihiko : Nih, minum kopi dulu.
Akihiko : Aku, mau pindah. Hari ini aku datang kesini hanya mampir untuk mengambil beberapa baju lengan panjang.
Ugetsu : Oh, begitu, ya,
Akihiko : Iya, rumahmu ini berantakan banget, ya?
Ugetsu : Berisik.
Akihiko : Mau aku buat makanan untuk disimpan?
Ugetsu : Memangnya kamu ibuku?

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.26, hlm. 109-111)

Pada adegan di atas, meskipun Akihiko sudah menyatakan niatnya untuk meninggalkan rumah Ugetsu, ia tetap menawarkan kopi (“Nih, minum kopi dulu”) dan membuat makanan (“*Mau aku buat makanan untuk disimpan?*”) yang merupakan bentuk nyata dari *caretaking*. Sikap ini bukan hanya menunjukkan empati, tetapi sikap yang menempatkan kebahagiaan orang lain di atas kebutuhan diri sendiri. Akihiko sebenarnya sedang mengambil langkah besar untuk keluar dari hubungan yang menyakitkan, namun tetap terdorong untuk “melayani” Ugetsu. Hal ini menunjukkan bahwa *care* yang ia berikan bukan lagi pilihan sadar, melainkan kebiasaan dalam relasi tidak sehat.

2. *Low Self-Worth* (Harga diri Rendah)

Karakteristik ini muncul secara dominan pada chapter 16, di mana Akihiko dan Mafuyu menonton pertunjukan biola Ugetsu.

Data 2



Gambar 2. *Given* Chapter 16

(秋彦のモノローグ)

雨月は俺が初めて遭遇した天才だった。暴力的なまでの才能。かつて、またその頃自分の音楽に夢と自信らしきものがあって、けれどそれは雨月に会ったその日についえた。そのひからずっと。俺はこの男嫌いだ。変幻自在の表現超絶技巧音の美しさカデンツァの圧倒的な情感。官能。

(Akihiko no Monoroogu)

Ugetsu wa ore ga hajimete sougū shita tensai datta. Bouryokuteki na made no sainou. Katsute, mada sono koro jibun no ongaku ni yume to jishin rashiki mono ga atte, keredo sore wa Ugetsu ni atta sono hi ni tsuieta. Sono hi kara zutto. Ore wa kono otoko kirai da. Hengen jizai no hyougen, chouzetsu gikou, oto no utsukushisa, kadentsa no attouteki na joukan. Kannou.

(Monolog Akihiko)

Ugetsu adalah orang pertama yang kutemui yang benar-benar seorang jenius. Bakatnya luar biasa, hampir terasa seperti kekerasan. Dulu, aku masih punya mimpi dan rasa percaya diri terhadap musikku sendiri. Tapi, semua itu hancur di hari aku bertemu Ugetsu. Sejak hari itu sampai sekarang, aku terus merasa begitu. Aku benci orang ini. Ekspresi yang riang dan tak terduga, teknik

permainannya yang luar biasa, keindahan suara yang dia ciptakan, emosi yang luar biasa dalam setiap cadenza-nya. Semua itu terasa begitu sensual.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2017, vol.3, ch.16, hlm. 120-126)

Dalam monolog di atas, Akihiko mengingat bagaimana pertemuan pertama mereka, dan fakta bahwa permainan Ugetsu selalu baik bahkan dari awal mereka bertemu. Ia mengenang pertemuan pertamanya dengan Ugetsu sebagai momen yang sangat mengguncang secara psikologis. Ia menyebut Ugetsu sebagai seorang jenius yang bakatnya "*hampir terasa seperti kekerasan*" begitu kuat dan mengintimidasi, hingga membuat seluruh rasa percaya diri dan impian Akihiko terhadap musiknya sendiri runtuh dalam sekejap. Ia bahkan menyatakan bahwa sejak hari itu, perasaan itu tidak pernah hilang, menunjukkan bahwa pengalaman tersebut menimbulkan luka terhadap harga diri Akihiko.

Akihiko bukan hanya kehilangan kepercayaan diri, tetapi juga membiarkan persepsi terhadap dirinya dibentuk oleh pertemuannya dengan Ugetsu, hingga berkembang menjadi hubungan yang tidak setara dan penuh perasaan minder. Ia mengatakan "*aku benci orang ini*", namun dari susunan kalimat yang dipenuhi dengan kekaguman terhadap teknik, ekspresi, dan emosi dalam permainan musik Ugetsu, terlihat jelas bahwa kebenciannya bercampur dengan rasa iri dan perasaan inferior yang tidak terselesaikan. Selain itu, penggunaan kata-kata seperti "*emosi yang luar biasa dalam setiap cadenza-nya. Semua itu terasa begitu sensual*" menunjukkan bahwa Akihiko mengalami semacam kekaguman yang begitu dalam terhadap Ugetsu, hingga hal itu malah memperkuat rasa tidak percaya dirinya sendiri. Ia merasa terlampaui secara total, bukan hanya secara teknik, tapi juga secara ekspresi jiwa sebagai musisi.

3. Repression (Penekanan Emosi)

Repression pada Akihiko Kaji terlihat pada data di bawah ini:

Data 3



Gambar 3. *Given* Chapter 7

(秋彦のモノローグ)

好きになるというのは自分の一番皮膚の薄い柔らかい場所を差し出すことでしか成立しない。触れられれば簡単に熱にうかされ、簡単に皮膚は避け意志を持って握り潰せば致命傷。上ノ山の恋は音楽ごとポシャルリスクをはらんだ爆弾だ。

(Akihiko no monorōgu)

Suki ni naru to iu no wa jibun no ichiban hifu no usui yawarakai basho wo sashidasu koto de shika seiritsu shinai. Furarerereba kantan ni netsu ni ukasare, kantan ni hifu wa sake ishi wo motte nigiri tsubuseba chimeishou. Uenoyama no koi wa ongaku goto posharu risuku wo haranda bakudanda.

(Monolog Akihiko)

Mencintai seseorang berarti menyerahkan bagian diri yang paling lembut dan rapuh yang bahkan hanya dengan sentuhan kecil saja bisa membuat hati terguncang. Jika seseorang

mencengkeramnya, bahkan sedikit saja, itu bisa menghancurkan, dan bila digenggam dengan sengaja, luka yang ditimbulkan bisa sangat menyakitkan. Cinta Uenoyama digambarkan seperti bom yang menyimpan risiko besar, yang bisa meledak sewaktu-waktu dan menghancurkan segalanya, termasuk musiknya.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2016, vol.2, *ch.* 7, hlm.40)

Dalam monolognya, Akihiko memandang cinta bukan sebagai hal yang membahagiakan, melainkan sesuatu yang menyakitkan dan membuat dirinya rapuh. Ia merasa bahwa mencintai berarti menyerahkan bagian terdalam dan paling rentan dari dirinya, yang jika disakiti sedikit saja bisa menimbulkan luka besar. Pandangan ini membuatnya takut untuk terlibat secara emosional dengan orang lain. Ketika melihat cinta orang lain, seperti Uenoyama pada Mafuyu, ia menggambarkannya sebagai “bom” yang berpotensi merusak, mencerminkan ketakutannya bahwa cinta bisa menghancurkan sesuatu yang berharga. Akihiko sadar bahwa cintanya menyakitkan dan hubungannya tidak sehat, tetapi ia memilih untuk memendam semua perasaan itu sendiri tanpa bercerita kepada siapa pun. Perilaku ini menunjukkan kecenderungan *repression* yaitu memendam emosi yang merupakan salah satu ciri dari individu kodependen menurut Melody Beattie (2022). Mereka sering kali takut mengungkapkan perasaan karena takut ditolak atau memicu konflik, meskipun secara emosional mereka sedang sangat tertekan

4. *Obsession* (Obsesi)

Obsesi Akihiko terhadap Ugetsu terlihat paling dominan pada *chapter* 20:

Data 4



Gambar 4. *Given* Chapter 20

(秋彦のモノローグ)

俺の未練に同情するなら、なんで俺を捨てようする。つかまえない。逃げたい。あきらめたい。あきらめきれない。触りたい。苦しい。

(*Akihiko no Monoroogu*)

Ore no miren ni doujou suru nara, nande ore wo suteyou to suru. Tsukamaetai. Nigetai. Akirametai. Akirame kirenai. Sawaritai. Kurushii..

(Monolog Akihiko)

Aku ingin menangkapnya. Aku ingin lari darinya. Aku ingin menyerah. Tapi aku tidak bisa. Aku ingin menyentuhnya. Itu menyakitkan.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2018, vol.4, *ch.*20, hlm.94)

Pernyataan di atas mencerminkan perang batin yang berputar terus-menerus di dalam diri Akihiko. Pemikiran seperti ini bukan cinta biasa, melainkan keterikatan emosional atau obsesi yang sudah tidak sehat, karena tidak memberi ketenangan, kejelasan, atau keputusan, melainkan hanya siklus bingung yang melelahkan. Dalam hal ini, *obsession* yang Akihiko alami bukan hanya memperkuat rasa kehilangan harga diri, tetapi juga menghambat proses penyembuhan dan kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih sehat.

5. *Controlling* (Mengendalikan Orang Lain atau Situasi)

Akihiko Kaji dalam *manga Given* pertama kali menunjukkan karakteristik *controlling* terlihat pada *chapter 17*

Data 5



Gambar 5. *Given* Chapter 17

(秋彦のモノローグ)

背中の後ろで迷う手が服越しに皮膚に触れた時、まるで針に刺されたような緊張があって、この針をすべてこの体から暴き取って丸裸にして、この音を濁してみたいと。

(Akihiko no Monoroogu)

Senaka no ushiro de mayou te ga fukugoshi ni hifu ni fureta toki, marude hari ni sasareta youna kinchou ga atte, kono hari wo subete kono karada kara abaki totte maruhada ni shite, kono oto wo nigoshite mitai to.

(Monolog Akihiko)

Ketika tangan Ugetsu yang sempat ragu menyentuh kulitku melalui baju dari belakang. Aku merasakan ketegangan seolah tertusuk jarum. Aku sempat berpikir ingin melepaskan semua jarum itu dari tubuhnya. Aku ingin melucuti semuanya dan mengotori suara indahnyanya itu.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2018, vol.4, *ch.*17, hlm.21)

Dalam monolog ini, Akihiko mengungkapkan dorongan emosional kuat setelah disentuh oleh Ugetsu, yang mendorongnya untuk “melucuti semuanya hingga telanjang” dan “mencemari suara indahnyanya.” Ungkapan ini menyimbolkan keinginannya untuk membongkar seluruh emosi dan identitas Ugetsu, bukan karena kebencian, tetapi karena frustrasi karena tidak mampu menjangkau Ugetsu secara utuh. “Suara” yang dianggap indah dan sempurna menjadi metafora dari jiwa Ugetsu, yang terasa terlalu jauh bagi Akihiko, sehingga ia ingin merusaknya agar terasa lebih nyata dan dekat. Perilaku ini mencerminkan karakteristik *controlling* dalam kodependensi, yaitu keinginan untuk mengendalikan bukan melalui paksaan, tetapi lewat dorongan untuk menyatu secara emosional, bahkan jika harus mengganggu keseimbangan yang ada. Hal ini sesuai dengan penjelasan Beattie (2022), bahwa individu kodependen sering merasa hanya akan berharga jika mereka mampu menyatu sepenuhnya dengan orang lain, walaupun dengan cara yang menyakitkan.

6. *Denial* (Penyangkalan)

Perilaku *denial* ini ditunjukkan pada monolog Akihiko di *chapter 22*, di mana ia memberi kenyataan yang cukup jujur tentang tindakannya pada saat Ugetsu memutuskannya.

Data 6



Gambar 6. Given Chapter 26

(秋彦のモノローグ)

だから、雨月に突然別れたいと言われて、当てこすりか逃げのようにドラム始めた。クラシックよりは気楽でいいだろうって、同時に音楽への熱は薄れていった。でも。。

(Akihiko no Monoroogu)

Dakara, Ugetsu ni totsuzen wakaretai to owarete, atekosuri ka nige no youni doramu hajimeta. Kurashikku yori wa kiraku de ii darou tte, douji ni ongaku e no netsu wa usurete itta. Demo....

(Monolog Akihiko)

Oleh karena itu, ketika Ugetsu tiba-tiba mengatakan ingin putus, aku mulai main drum, entah sebagai bentuk sindiran atau pelarian. Karena kupikir musik pop lebih ringan dari musik klasik. Tapi di saat yang sama, semangatku terhadap musik juga ikut memudar. Tapi...

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.26, hlm.113)

Akihiko secara eksplisit mengakui bahwa motivasi awalnya untuk bermain drum adalah "seperti sindiran atau pelarian" dari perpisahan dengan Ugetsu. Perilaku ini adalah bentuk *denial* terhadap rasa sakit atau masalah sebenarnya dalam hubungannya dengan Ugetsu. Daripada menghadapi perpisahan itu secara langsung, dia beralih ke aktivitas lain sebagai mekanisme *coping* yang tidak sehat. Dia menyangkal bahwa dia sedang terluka atau perlu memproses perpisahan tersebut, dengan mengalihkannya pada drum. Selain itu, hal monolog ini juga bisa menjadi *denial* terhadap kerinduan atau keterikatannya pada Ugetsu, mencoba meyakinkan diri bahwa drum adalah respons yang lebih "pasif" daripada menghadapi emosi yang kompleks.

7. Dependency (Ketergantungan Emosional)

Pada *chapter 20* saat Akihiko menginap di rumah Haruki dan melakukan hal senonoh kepada Haruki, ia malah memikirkan Ugetsu dalam monolognya.

Data 7



Gambar 7. Given Chapter 20

(秋彦のモノローグ)

まるで、よし、いいきかいだ。これを機に一緒にいるのをやめて本当意味で離別しよう、と促すみたいに俺は必要ないとあいつの世界から無理やり締め出されるみたいに。なんでよ。いらならならんで俺の未練を許す。

(Akihiko no Monoroogu)

Marude, yoshi, ii kikai da. Kore wo ki ni isshoni iru no wo yamete hontou imi de ribetsu shiyouto unagasu mitai ni ore wa hitsuyou nai to aitsu no sekai kara muriyari shime dasaseru mitai ni. Nandeyo. Iranai nara, nande ore no miren wo yurusu.

(Monolog Akihiko)

Seolah-olah Ugetsu berkata, “Bagus, ini kesempatan. Mari benar-benar akhiri semua”. Aku selalu merasa seperti dikeluarkan secara paksa dari dunianya. Seakan-akan aku diberi tahu bahwa aku sudah tidak dibutuhkan lagi.

Kenapa? Kalau memang aku tak lagi diinginkan, kenapa dia masih membiarkan aku terus berharap? Kalau dia kasihan padaku, kenapa dia tetap mencoba membuangku?

(Kizu Natsuki, *Given*, 2018, vol.4, ch.20, hlm.93)

Monolog ini merupakan ledakan konflik batin Akihiko yang sangat dalam. Relasinya dengan Ugetsu disini tampak seperti tarik-ulur emosional yang pasif-agresif dan membuat Akihiko merasa terperangkap dalam relasi yang terus hidup namun tidak pernah stabil. Ia merasa diberi harapan hanya untuk dihancurkan kembali. Akihiko mengungkapkan bahwa meskipun tahu hubungan ini menyakitkan, ia tidak bisa melepaskan diri, seperti pada kutipan “Kenapa? Kalau memang aku tak lagi diinginkan, kenapa dia masih membiarkan aku terus berharap? Kenapa dia tetap membuangku?”. Kutipan ini adalah bentuk *dependency* yang sangat mendalam, di mana individu tidak bisa membebaskan diri meskipun sadar bahwa hubungan tersebut menyakitkan (Melody Beattie, 2022.)

8. Sex/Intimacy Problem (Masalah dalam Seksualitas atau Keintiman)

Pada chapter 16, sex terlihat sangat jelas

Data 8



problem Akihiko dan Ugetsu

Gambar 8. Given Chapter 16

雨月：秋彦いんの？ただ一いまー！

雨月：久しぶりに帰国したのに先に寝てるとかアリ？ねえ

雨月：チャイコの協奏曲どーだったー？

雨月：秋彦、勃起そうなほど良かったでしょ？

雨月：っーあき

秋彦：チッ

雨月：はは、何今日はする日なの？珍しい

雨月：なんで懲りないのかな、秋彦は
(秋彦のモノローグ)
替えのきかない相手をすきになって、しかも失恋してる

Ugetsu : Akihiko in no? Tadaima - !
Ugetsu : Hisashiburi ni kikoku shita noni, saki ni neteru toka ari? Nee.
Ugetsu : Chaiko no kyouso kyoku dou datta~?
Ugetsu : Akihiko, tachi sou na hodo yokatta desho?
Ugetsu : Tsu.... Aki
Akihiko : Tch
Ugetsu : Haha, nani kyou wa suru hi nano? Mezurashii
Ugetsu : Nande korinai no kana, Akihiko wa

Ugetsu : Akihiko kamu disini? Aku pulang
Ugetsu : Aku baru saja kembali dari luar negeri, dan kamu tidur? Hah?
Ugetsu : Gimana tadi konser Chaikovsky-nya?
Ugetsu : Sangking bagusnya, Akihiko sampai mau ereksi, kan?
Ugetsu : Tch... Aki
Akihiko : Tch
Ugetsu : Hahah, hari ini mau begitu, ya? Tumben banget
Ugetsu : Kenapa Akihiko tidak pernah kapok, ya?
(Kizu Natsuki, *Given*, 2017, vol.3, ch.16. hlm.138-142)

Adegan ini menunjukkan dinamika hubungan fisik yang tidak sehat antara Akihiko dan Ugetsu, dimulai dari sapaan provokatif Ugetsu yang menggoda dan memicu respons impulsif dari Akihiko, hingga keduanya terlibat dalam hubungan intim yang didorong bukan oleh cinta, melainkan rasa takut kehilangan dan keinginan untuk tetap terikat. Ucapan sarkastik Ugetsu seperti “Kenapa Akihiko tidak pernah kapok, ya?” mengindikasikan bahwa hubungan semacam ini merupakan pola yang berulang, penuh tarik-ulur dan ketegangan emosional. Hal ini menggambarkan karakteristik *sex/intimacy problem* dalam kodependensi sebagaimana dijelaskan oleh Beattie (2022), yaitu ketika hubungan seksual digunakan sebagai bentuk kontrol atau cara mempertahankan ikatan, tanpa keintiman emosional yang sehat. Interaksi ini memperlihatkan bahwa hubungan mereka bukan hanya tidak stabil, tetapi juga menyakitkan dan tetap dijalani secara berulang.

4.2 Prinsip Self-Care

Seiring perkembangan cerita, Akihiko juga menunjukkan perubahan, di mana ia mulai mengenali perasaan-perasaan yang selama ini ditekan, membuat keputusan untuk melepaskan diri dari relasi yang merusak, dan mulai membangun kembali jati dirinya. Proses ini digambarkan melalui prinsip-prinsip self-care yang muncul dalam 16 kutipan dan terbagi dalam 7 prinsip utama, yaitu *Detachment* terdapat 2 data, *Set Yourself Free* terdapat 1 data, *Feel Your Own Feelings* terdapat 3 data, *Learn the Art of Acceptance* terdapat 3 data, *Live Your Own Life* terdapat 2 data, *Have a Love Affair with Yourself* terdapat 3 data, *Learning to Live and Love Again* terdapat 2 data.

1. Detachment (Pelepasan)

Pada *chapter 27*, ketika Akihiko menyelesaikan pertunjukan keduanya, ia berlari mengejar Ugetsu yang saat itu datang ke pertunjukan. Akihiko menggenggam tangan Ugetsu dan memohon untuk mendengarkannya.

Data 9



Gambar 9. Given Chapter 27

秋彦：悪い。今まで沢山傷つけてごめん。ありがとう。

雨月：応援してる、もうわかったから離してくれ。

Akihiko : Warui. Ima made takusan kizutsukete gomen. Arigatou.

Ugetsu : Ouen shiteru, mou wakattakara hanashite kure.

Akihiko : Maaf, Aku minta maaf karena telah menyakitimu selama ini. Terima Kasih.

Ugetsu : Aku mengerti. Aku mendukungmu... Sekarang lepaskan aku.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.27, hlm. 68-69)

Momen ini menandai puncak proses *detachment* dalam pemulihan Akihiko. Setelah pertunjukan terakhir, ia mendekati Ugetsu bukan untuk memperbaiki hubungan, melainkan untuk meminta maaf dan berterima kasih dengan tulus: “Maaf, aku minta maaf karena telah menyakitimu selama ini. Terima kasih.” Ucapan ini mencerminkan penerimaan terhadap masa lalu tanpa keinginan untuk kembali menjalin hubungan yang menyakitkan. Akihiko tidak lagi terdorong untuk “menyelamatkan” Ugetsu, tapi bisa mengungkapkan perasaan tanpa mengikat atau menekan. Respon Ugetsu, “Aku mengerti. Aku mendukungmu... sekarang lepaskan aku,” menunjukkan bahwa keduanya sama-sama sadar bahwa perpisahan adalah pilihan yang sehat. Pelepasan tangan mereka menjadi simbol pelepasan emosional yang sesungguhnya. Ini adalah langkah penting dalam proses pemulihan kodependensi menurut Beattie (2022), di mana *detachment* berarti membebaskan diri dari ikatan yang merusak tanpa membenci atau mengabaikan nilai hubungan tersebut. Akihiko membuktikan bahwa ia bisa mencintai dan menghargai Ugetsu tanpa harus terus terikat dalam pola relasi yang menyakitkan.

2. *Set Yourself Free* (Bebaskan Dirimu)

Pada saat Akihiko mengunjungi rumah Ugetsu dan ia mengatakan hanya mampir untuk mengambil baju. Akihiko berniat pergi dari rumah Ugetsu dan mencari tempat untuk dirinya sendiri.

Data 10



Gambar 10. Given Chapter 26

秋彦：ここから出たい。ここから出て違う音楽やってみよう。

Akihiko : Koko kara detai. Koko kara dete, chigau ongaku yatte mitai.

Akihiko : Aku ingin keluar dari sini. Aku ingin keluar dan mencoba musik yang berbeda.
(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.26, hlm.114)

Paragraf ini menunjukkan momen penting dalam perjalanan penyembuhan Akihiko, di mana satu kalimat sederhana yang ia ucapkan menjadi simbol dari proses panjang penuh luka dan refleksi. Ia akhirnya menyadari bahwa dirinya berhak bebas dari hubungan yang mengekang dan perasaan bersalah yang membebannya. Dengan berani mengungkapkan keinginannya, Akihiko menunjukkan bahwa ia siap melepaskan masa lalu yang menyakitkan, termasuk hubungan dengan Ugetsu dan idealisme musik yang tidak lagi mencerminkan dirinya. Langkah ini mencerminkan keberanian untuk membangun hidup baru, mengeksplorasi identitas yang lebih sehat, dan memulai proses pertumbuhan pribadi yang sejati.

3. *Feel Your Own Feelings* (Rasakanlah Perasaan Sendiri)

Pada data di bawah ini kejujuran Akihiko pada Data 11

ditunjukkan betapa tingginya tingkat dirinya sendiri.



Gambar 11. Given Chapter 28

(秋彦のモノローグ)

本当は本当はあの時助けてくれって言いたかった。あいつに謝ろう。好きだって言おう。大丈夫すぐ戻るから。

(Akihiko no Monoroogu)

Hontou wa hontou wa ano toki tasukete kure tte iitakatta. Aitsu ni ayamarrow. Suki da tte iou. Daijoubu, sugu modoru kara.

(Monolog Akihiko)

Sebenarnya, sebenarnya saat itu aku cuma ingin berkata “tolong aku” (kepada Haruki). Aku akan minta maaf padanya. Aku akan bilang aku mencintainya. Tidak apa, karena aku akan segera kembali.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.28, hlm.204-206)

Monolog ini menggambarkan titik balik emosional dalam proses pemulihan Akihiko, ketika ia akhirnya mampu menghadapi dan mengakui perasaan terdalamnya secara jujur. Setelah melewati penyangkalan dan pelarian, ia menyadari bahwa di balik kemarahan dan sarkasme, ada kerinduan untuk diselamatkan, mencintai, dan dicintai dengan tulus. Ungkapan “tolong aku” mencerminkan

keberaniannya untuk membuka diri dan mengakui kelemahannya, terutama dalam hubungannya dengan Haruki. Ia tidak lagi melarikan diri lewat musik, tetapi menjadikan musik sebagai jembatan menuju perasaan yang lebih jujur. Momen ini menandai keberanian Akihiko untuk menerima bahwa keinginannya kembali bukan karena keterpaksaan, tetapi karena dorongan hati yang tulus.

4. *Learn the Art of Acceptance*
Data 12



(Belajar Seni Menerima)

Gambar 12. Given Chapter 22

秋彦：実質付き合ってもない。相当昔に振られてただ俺が未だにぶらぶらぶら下がってるだけっつ。。。。。

Akihiko : *Jisshitsu tsukiatte mo nai. Soutou mukashi furarete tada ore ga imada ni burabura burasagatteru dake ttsu..*

Akihiko : Kami bahkan sebenarnya nggak pacaran. Sudah sejak lama sejak aku diputusin. Tapi, aku masih saja “menggantung”, dan tidak bisa lepas...

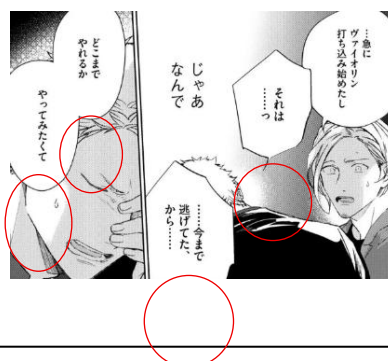
(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.22, hlm.29)

Dalam dialog di atas, Akihiko menunjukkan kesadaran penuh dan penerimaan akan kondisi hubungannya yang telah lama usai, meskipun secara emosional ia masih belum benar-benar bisa melepaskan. Perkataan Akihiko merupakan pernyataan reflektif yang menggambarkan penerimaan akan fakta bahwa hubungan mereka sudah tidak sehat dan tidak berjalan sejak lama. Sikap ini memperlihatkan bahwa Akihiko tidak lagi menyangkal realita dari hubungan tersebut, melainkan mengakuinya secara jujur. Ia mulai bisa memisahkan kenyataan yang selama ini ia pertahankan. Walau terasa pahit, pernyataan ini menjadi bukti bahwa Akihiko telah mulai melepaskan kebutuhan untuk menggantungkan dirinya sendiri kepada Ugetsu.

5. *Live Your Own Life* (Jalanilah Hidupmu)

Perjalanan Akihiko menuju tahap *Live Your Own Life* terlihat saat ia mulai membuat keputusan yang berasal dari keinginannya sendiri. Salah satu momen yang menjadi kunci penting terjadi pada chapter 28, di mana ia meninggalkan rumah Haruki dan memilih kembali ke rumah orang tuanya, bukan sebagai bentuk kemunduran, tetapi sebagai langkah awal untuk membangun hidup baru atas dasar tanggung jawab pribadi. Dalam proses ini, Akihiko mulai mengejar musik (biola dan drum) bukan lagi untuk membuktikan diri kepada Ugetsu, melainkan sebagai wujud keseriusannya dalam menjalani hidup yang ia pilih sendiri. Hal ini tercermin berikut:

Data 13



Gambar 13. Given Chapter 28

秋彦：それは、今まで
るけどやってみたくて。

逃げてたから、どこまでやれ

Akihiko : *Sore wa, ima made nigeteta kara, doko made yareru kedo yattemitakute.*

Akihiko : Itu karena selama ini aku selalu lari, jadi aku ingin mencoba sejauh mana aku bisa melakukannya.

(Kizu Nastuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.28, hlm.188)

Akihiko mengungkapkan secara jujur bahwa selama ini ia hidup dalam perlarian dari kenyataan, tanggung jawab, dan bahkan dari dirinya sendiri. Namun kali ini, ia memutuskan untuk menghadapi hidup dengan kesadaran baru. Ia ingin tahu sejauh mana ia bisa berkembang dengan kekuatan dan pilihannya sendiri. Tidak ada lagi motivasi untuk membuktikan sesuatu kepada Ugetsu, kini tujuannya adalah pertumbuhan dan pembuktian untuk dirinya sendiri. Hal ini diperkuat dengan keputusan Akihiko kembali ke rumah orang tuanya dan lebih aktif mengejar tujuan pribadinya di bidang musik. Ia tidak lagi hidup di bawah bayang-bayang orang lain, tetapi mulai menetapkan arah hidup yang berakar dari keinginan dan niatnya sendiri. Melalui tindakan seperti ikut kompetisi dan latihan intens, ia menunjukkan bahwa pemulihannya bukan hanya bersifat emosional, tapi juga terwujud dalam perubahan gaya hidup.

6. Have a Love Affair with Yourself Data 14



(Belajar Mencintai Diri Sendiri)

Gambar 14. Given Chapter 23

(秋彦のモノローグ)

いつから、いつから俺は音楽がいやになってたんだろう。あんなに好きだったのに。雨月の演奏を始めて聴いた時は誰かに今と同じ震えを感じてたのに。ああ、音楽が好きだ。

(Akihiko no Monoroogu)

Itsukara, itsukara ore wa ongaku ga iyani nattetan darou. Anna ni suki datta noni. Ugetsu no ensou wo hajimete kiita toki wa dareka ni ima to onaji furue wo kanjiteta noni. Aa, ongaku ga sukida.

(Monolog Akihiko)

Sejak kapan, sejak kapan aku membenci musik?. Padahal dulu aku sangat menyukainya. Waktu pertama kali mendengar permainan Ugetsu, aku juga merasakan getaran yang sama seperti sekarang. Ah.. aku benar-benar mencintai musik.

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.23 149-151)

Momen ini adalah puncak dari proses penyembuhan dan pemulihan identitas Akihiko. Setelah melewati fase keterpurukan, Akihiko akhirnya mampu berdiri di atas panggung dan merasakan

kembali kecintaannya terhadap musik sebagai sesuatu yang murni berasal dari dirinya sendiri, bukan sebagai simbol tekanan atau pengakuan dari orang lain. Pernyataan “*aku mencintai musik*” bukan sekadar rasa suka, melainkan pernyataan bahwa ia sedang menyambut kembali bagian terdalam dari dirinya yang selama ini ia abaikan. Monolog ini adalah ekspresi cinta diri yang tulus. Ia tidak lagi memandang musik sebagai beban atau alat pembuktian diri, melainkan sebagai bagian dari keberadaan dirinya yang layak dicintai.

7. *Learning to Live and Love Again*
Kembali)

Pada *chapter* 28, Akihiko secara lebih emosional.

Data 15



(Belajar Hidup dan Mencintai menyatakan perasaan kepada Haruki

Gambar 15. *Given Chapter 28*

秋彦：ああもううるせえ！俺が！生き方を変えたのは！！お前に見合う男になりたかったからだ！

Akihiko : *Aa mou urusee! Ore ga! Ikikata wo kaeta no wa!! Omae ni niau otoko ni naritakatta kara da!!*

Akihiko : Aaaaah diamlah! Aku mengubah caraku hidup karena aku ingin menjadi pria yang pantas untukmu!

(Kizu Natsuki, *Given*, 2019, vol.5, ch.28, hlm.189)

Pernyataan ini adalah pernyataan paling jujur dan merupakan puncak dari perubahan emosional Akihiko. Ia dengan lantang mengakui bahwa perubahan hidup yang ia jalani bukan sekedar pelarian dari hubungan lama, melainkan proses untuk tumbuh dan lebih baik demi hubungan yang lebih sehat bersama Haruki, Akihiko mulai membangun kembali kemampuan untuk mencintai dan dicintai, dengan harga diri dan empati yang lebih matang dari kemarin

5. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik kodependensi serta proses pemulihan diri (*self-care*) pada tokoh Akihiko Kaji dalam *manga Given* karya Kizu Natsuki. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan teori kodependensi dan prinsip *self-care* dari Melody Beattie sebagai dasar analisis. Tokoh Akihiko dipilih karena menunjukkan dinamika emosional yang kompleks dalam hubungan romantisnya dengan Ugetsu Murata, termasuk kecenderungan untuk mengabaikan diri sendiri demi mempertahankan relasi.

Berdasarkan hasil analisis dalam Bab IV, ditemukan bahwa Akihiko menunjukkan berbagai karakteristik kodependensi yang tergambar secara konsisten dalam interaksi verbal, tindakan, dan monolog batinnya. Karakteristik tersebut terbagi ke dalam 8 kategori utama berdasarkan teori Beattie:

1. *Caretaking* (mengasuh berlebihan): 4 kutipan
2. *Low Self-Worth* (harga diri rendah): 7 kutipan
3. *Repression* (penekanan emosi): 1 kutipan

4. *Obsession* (ketergantungan emosional): 5 kutipan
5. *Controlling* (mengatur/mengendalikan pasangan): 3 kutipan
6. *Denial* (penyangkalan terhadap kondisi): 2 kutipan
7. *Dependency* (ketergantungan emosional): 6 kutipan
8. *Sex/Intimacy Problem* (masalah seksual atau kedekatan): 3 kutipan

Total kutipan yang menunjukkan ciri kodependensi mencapai 31 data, yang menandakan bahwa Akihiko secara kuat merepresentasikan seseorang kodependensi yang bertahan dalam hubungan tidak sehat. Namun demikian, seiring perkembangan cerita, Akihiko juga menunjukkan perubahan signifikan. Ia mulai mengenali perasaan-perasaan yang selama ini ditekan, membuat keputusan untuk melepaskan diri dari relasi yang merusak, dan mulai membangun kembali jati dirinya. Proses ini digambarkan melalui prinsip-prinsip self-care yang muncul dalam 16 kutipan dan terbagi dalam 7 prinsip utama:

1. *Detachment* (pelepasan): 2 kutipan
2. *Set Yourself Free* (bebaskan dirimu): 1 kutipan
3. *Feel Your Own Feelings* (kenali dan rasakan perasaan sendiri): 3 kutipan
4. *Learn the Art of Acceptance* (menerima keadaan): 3 kutipan
5. *Live Your Own Life* (jalani hidup sesuai keinginan sendiri): 2 kutipan
6. *Have a Love Affair with Yourself* (belajar mencintai diri sendiri): 3 kutipan
7. *Learning to Live and Love Again* (belajar hidup dan mencintai kembali): 2 kutipan

Proses ini menggambarkan perkembangan karakter yang realistis dan mendalam. Akihiko tidak langsung sembuh, tetapi secara perlahan belajar mencintai dirinya, membuat batasan yang sehat, dan memilih keluar dari pola hubungan yang menyakitkan. Hal ini sejalan dengan teori pemulihan diri dalam kodependensi, bahwa pemulihan bukanlah titik akhir, melainkan proses panjang yang melibatkan kesadaran, penerimaan, dan perubahan.

Referensi

- Beattie, M. (1987). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Publishing.
- Beattie, M. (2022). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself* (Revised ed.). Hazelden Publishing.
- Kaplan, V. (2023). *Mental Health States of Housewives: An Evaluation in Terms of Self-Perception and Codependency*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666–683.
- Kizu, N. (2014). *Given* Vol. 1. Shinshokan.
- Kizu, N. (2016). *Given* Vol. 2. Shinshokan.
- Kizu, N. (2017). *Given* Vol. 3. Shinshokan.
- Kizu, N. (2018). *Given* Vol. 4. Shinshokan.
- Kizu, N. (2019). *Given* Vol. 5. Shinshokan.
- Kizu, N. (2020). *Given* Vol. 6. Shinshokan.
- Kizu, N. (2021). *Given* Vol. 7. Shinshokan.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). SAGE Publications.

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). SAGE Publications.
- National Domestic Violence Hotline. (2021). *Why do victims stay?* The Hotline.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wellek, R., & Warren, A. (1956). *Theory of Literature*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson Education.