



## Analisis Self Improvement Dalam Novel ‘I Want To Die But I Want To Eat Tteokbokki’

**Flavia Amadio Calyssa**

Universitas Teknologi Yogyakarta

**Rahmah Zakiyah**

Universitas Teknologi Yogyakarta

**Eva Dwi Kurniawan**

Universitas Teknologi Yogyakarta

Alamat: Jl. Siliwangi (Ringroad Utara), Jombor, Sleman, D.I.Yogyakarta 55285

Korespondensi penulis: [flaviacalyssie@gmail.com](mailto:flaviacalyssie@gmail.com)

**Abstract.** *The writing of this journal aims to describe self-improvement and its connection with behavioristic theory within this literary work. The selected genre is a self-reflection novel titled 'I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki.' It can be concluded that this novel can be analyzed through the lens of behavioristic theory because it illustrates the protagonist's process of becoming better through stimuli provided by the surrounding environment. The novel revolves around the main character, the author of this novel, Baek Se-Hee, who experiences dysthymia—a condition characterized by a low but persistent level of depression. Throughout the story in this novel, Baek undergoes inner conflicts and expresses a desire to end his life, but this desire gradually fades as Baek discovers something that gives him a renewed sense of purpose. This journal elaborates on ideas about self-improvement and its connection with behavioristic theory. The research results indicate that this novel is capable of guiding readers to find inspiration and a bright spot in their dark lives. Furthermore, this journal examines the novel through a psychological lens..*

**Keywords:** *Behavioristic Theory, Self-Improvement, Psychology, Literature Psychology, Baek Se-Hee*

**Abstrak.** Penulisan jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan self improvement dan kaitannya dengan teori belajar behavioristik dalam karya sastra ini. Karya yang diangkat bergenre novel self-reflection berjudul ‘I Want to Die but I want to Eat Tteokbokki’. Dapat disimpulkan bahwa novel ini dapat dianalisis melalui kacamata teori belajar behavioristik karena menjelaskan proses tokohnya menjadi lebih baik dari stimulus yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Novel ini bercerita tentang tokoh utama yakni si penulis novel ini sendiri yaitu Baek Se-Hee yang mengalami distimia. Distimia merupakan suatu kondisi yang memiliki tingkat depresi yang rendah tetapi persisten. Sepanjang cerita di dalam novel ini, Baek mengalami konflik batin dan keinginannya untuk mengakhiri hidupnya, namun keinginan itu perlahan menghilang karena Baek menemukan sesuatu yang menjadikan dirinya memiliki semangat hidup. Jurnal ini menguraikan gagasan-gagasan tentang self-improvement dan kaitannya dengan teori belajar behavioristik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa novel ini adalah novel yang dapat mengajak pembaca untuk menemukan semangat hidup dan titik terang di dalam hidup mereka yang gelap, selain itu juga jurnal ini mengkaji novel ini melalui kacamata psikologis.

**Kata kunci:** Teori Belajar Behavioristik, Pencapaian Diri, Psikologi, Psikologi Sastra

### PENDAHULUAN

Self-improvement, atau pencapaian diri, merujuk pada usaha individu untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengembangkan potensi diri. Ini melibatkan upaya sadar untuk memperbaiki keterampilan, pengetahuan, sikap, atau aspek-aspek lain dari diri sendiri dengan tujuan mencapai pertumbuhan pribadi dan kebahagiaan yang lebih besar. Proses self-

improvement dapat mencakup pengembangan keterampilan baru, pemahaman diri yang lebih baik atau peningkatan aspek-aspek lain dari kehidupan pribadi. Perkembangan diri juga bisa diartikan sebagai pengembangan kemampuan yang dimiliki, untuk mewujudkan impian dan meningkatkan rasa percaya diri, menjadi kuat dalam menghadapi pencobaan dan menjalani hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya (Samosir, 2023).

Sebelum mencapai ke tahap pengembangan diri atau self improvement, perlu adanya self awareness atau keasadaran diri. Dalam proses dewasa, seseorang perlu melakukan penyesuaian untuk beradaptasi dengan berbagai situasi. Sebelum penyesuaian dilakukan, penting bagi seseorang untuk memiliki kesadaran diri atau self awareness. Self awareness adalah kondisi di mana seseorang memahami dirinya sendiri dengan baik, termasuk pemahaman terhadap pikiran, evaluasi diri, dan perasaan. Individu dengan self awareness yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosinya dengan mudah. Individu perlu menyadari bahwa dirinya sedang berada di situasi yang tidak baik, yang mengharuskan dirinya untuk memiliki kesadaran untuk bergerak maju.

Novel "I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki" mengikuti kisah seorang tokoh utama yang berjuang dengan perasaan bingung antara keinginan untuk mengakhiri hidup dan kecintaannya pada makanan Korea, terutama tteokpokki. Cerita dimulai dengan pengantar karakter yang kompleks dan latar belakang emosionalnya. Tokoh tersebut menjalani perjalanan eksistensial, merenungkan makna hidupnya sambil menemui tantangan dan pertentangan internal. Saat berusaha mengatasi depresi dan rasa putus asa, karakter utama menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk teman-teman dan keluarga. Perlahan-lahan, cerita membentangkan pertumbuhan karakter, menggambarkan transformasi dan pencarian makna hidup. Pertemuan tokoh dengan tteokpokki menjadi simbol perubahan dan kenikmatan dalam kehidupannya. Makanan tersebut menjadi alat untuk memahami kebahagiaan dan keinginan untuk terus hidup. Melalui serangkaian kejadian, konflik, dan pengalaman pahit-manis, novel ini menghadirkan pesan yang dalam tentang arti kehidupan, harapan, dan perubahan pribadi.

Novel ini berfokus pada perjalanan tokoh utama menggeluti keinginannya untuk mengakhiri hidupnya dan kehidupannya dengan perasaan depresi. Distimia adalah bentuk gangguan suasana hati yang masuk dalam kategori gangguan depresif. Dibandingkan dengan depresi mayor, distimia memiliki tingkat keparahan perasaan sedih atau kehilangan minat yang lebih rendah. Gangguan ini dapat dikenali melalui ciri-ciri seperti perubahan pola tidur atau makan, rendahnya energi, perasaan tidak berharga atau kurang percaya diri, kesulitan

berkonsentrasi, dan perasaan putus asa. Gejala-gejala ini bersifat persisten dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi individu dan permasalahan psikologis yang dialami oleh tokoh utama yaitu Baek Se-Hee atau penulisnya sendiri. Fokus utama penelitian ini adalah cara tokoh utama menata hidupnya kembali dan memahami dirinya sendiri khususnya masalah psikologis yang dialaminya. Penelitian ini mencari tahu bagaimana tokoh utama menemukan alasan untuk terus bertahan dengan hidupnya sebagai seseorang yang mengalami distimia dan perubahannya untuk memiliki keinginan untuk terus hidup. Kedua, dengan mencari tahu kaitannya novel ini dan yang dialami oleh tokoh utama menggunakan teori belajar behavioristik dan kemampuan tokoh utama untuk belajar.

## **KAJIAN TEORITIS**

Teori belajar behavioristik merupakan teori yang mengedepankan perubahan perilaku peserta didik sebagai hasil proses pembelajaran. Perubahan tingkah laku disebabkan karena adanya interaksi antara stimulus dan respon. Teori ini berorientasi pada perilaku yang lebih baik. Thorndike (1911), pendiri aliran tingkah laku, menyatakan bahwa teori behavioristik menganggap belajar sebagai proses interaksi antara stimulus (yang berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang juga berupa pikiran, perasaan, dan gerakan). Thorndike jelas menyatakan bahwa perubahan tingkah laku dapat menjadi sesuatu yang konkret (dapat diamati) atau non-konkret (tidak dapat diamati).

Tujuan teori belajar behavioristik menurut Thorndike adalah:

1. Hubungan Antara Stimulus dan Respons: Thorndike memusatkan perhatiannya pada hubungan antara stimulus (rang impuls) dan respons (tindakan atau perilaku) yang dihasilkan oleh individu. Hubungan ini memperkuat diri melalui pengulangan dan pemberian ganjaran seperti makanan atau pujian. Thorndike mempelajari belajar pada binatang melalui eksperimen, terkenal dengan teori "trial-and-error". Contohnya, seekor kucing belajar membuka pintu sangkar dengan mencoba-coba dan mendapatkan hadiah makanan sebagai ganjaran. Namun, manusia cenderung berpikir terlebih dahulu tentang konsekuensi tindakan mereka, mempertimbangkan alternatif, dan dapat mengingat solusi yang ditemukan untuk masalah serupa. Proses belajar trial-and-error yang diterapkan pada binatang tidak sepenuhnya dapat diterapkan pada manusia.
2. Menjelaskan Pembentukan Perilaku melalui Asosiasi: Teori Thorndike menekankan bahwa pembentukan perilaku terjadi melalui asosiasi atau hubungan antara stimulus dan respons. Jika respons diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan atau

memuaskan, kemungkinan respons tersebut akan diperkuat dan diulang. Thorndike memulai penelitiannya dengan serangkaian eksperimen pada hewan. Dalam situasi bermasalah, hewan-hewan berusaha mencapai tujuan mereka, seperti mendapatkan makanan atau mencapai lokasi tertentu. Respons yang sering diberikan terhadap suatu stimulus membuat koneksi antara respons dan stimulus tersebut semakin kuat.

3. Mengidentifikasi Proses Pembelajaran: Tujuan utama teori ini adalah memahami bagaimana individu belajar dan mengadaptasi perilaku mereka berdasarkan pengalaman dengan lingkungan. Individu perlu beradaptasi perilaku mereka berdasarkan pengalaman yang sudah pernah dilakukan dengan lingkungannya.
4. Menerapkan Prinsip Hukum Efek: Hukum belajar terdiri dari tiga aspek utama: hukum efek, hukum latihan, dan hukum kesiapan. Hukum efek menyatakan bahwa keadaan memuaskan memperkuat koneksi antara stimulus dan tingkah-laku, sementara keadaan menjengkelkan melemahkan koneksi tersebut. Thorndike memodifikasi hukum ini untuk membedakan pengaruh hukuman dan ganjaran pada belajar. Hukum latihan menekankan bahwa pengulangan pengalaman meningkatkan kemunculan respons yang benar, namun pengulangan tanpa keadaan memuaskan tidak berkontribusi pada peningkatan belajar. Hukum kesiapan menjelaskan syarat-syarat yang menentukan keadaan sebagai "memuaskan" atau "menjengkelkan". Secara ringkas, tindakan yang memicu kepuasan dalam merespons impuls kuat, sedangkan hambatan atau pendorongan tindakan dalam kondisi tertentu dianggap menjengkelkan. Teori Thorndike, dikenal sebagai teori koneksionisme, mengandung "Hukum Efek" yang menggambarkan hubungan antara respons atau tingkah laku dengan stimulus dan situasi, serta hasil yang dihasilkan oleh tingkah laku tersebut. Hukum Efek Thorndike menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan atau memuaskan cenderung diperkuat, sementara perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan cenderung ditekan. Tujuan teori ini adalah menerapkan prinsip ini dalam konteks pembelajaran.
5. Meningkatkan Proses Pembelajaran: Melalui pemahaman terhadap hukum efek, Thorndike bertujuan untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan membantu individu untuk mengembangkan perilaku yang diinginkan.
6. Dengan memahami teori ini, individu dapat merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan prinsip-prinsip ini, memfasilitasi perubahan perilaku yang diinginkan pada individu.

## **METODE PENELITIAN**

Untuk mencapai tujuan ini, artikel ini menggunakan metode kualitatif studi pustaka, atau studi pustaka, sebagai teknik pengumpulan data, dengan mempelajari teoriteori dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan memahami kenyataan melalui proses berfikir induktif. Peneliti terlibat dalam situasi dan setting fenomena yang diteliti, memusatkan perhatian pada kenyataan atau kejadian dalam konteks penelitian. Subjektivitas berlaku terhadap kenyataan yang diteliti, dilihat dari sudut pandang mereka yang menjadi objek penelitian. Penelitian kualitatif memiliki fokus utama pada akurasi dan kelengkapan data. Pentingnya validitas data dalam penelitian kualitatif terletak pada kesesuaian antara catatan data dengan kenyataan di lapangan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan subjek penelitian secara menyeluruh, diungkapkan melalui deskripsi berupa kata-kata dan bahasa, dalam suatu konteks alamiah dan dengan menggunakan berbagai metode alamiah.

Ada empat tahap dalam studi pustaka, menurut Zed (2004): menyiapkan peralatan yang diperlukan, membuat bibliografi kerja, mengatur waktu dan membaca, dan mencatat bahan penelitian. Pengumpulan data melalui pencarian dan rekontruksi berbagai sumber, termasuk buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya. Dianalisis secara menyeluruh dan kritis bahan pustaka yang diperoleh dari berbagai sumber agar dapat mendukung proposal dan ide.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam novel tersebut, Baek Se Hee mengalami distimia, juga dikenal sebagai gangguan depresi persisten, merupakan bentuk depresi kronis yang berlangsung dalam jangka panjang. Karakteristiknya meliputi kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, perasaan putus asa, kurang produktif, dan rendah diri. Penderita distimia cenderung sulit merasakan kebahagiaan, bahkan dalam momen-momen yang seharusnya membawa kegembiraan. Mereka sering digambarkan memiliki kepribadian yang suram, selalu mengeluh, dan kesulitan untuk menemukan kesenangan dalam hal-hal yang biasanya menyenangkan. Meskipun distimia tidak mencapai tingkat keparahan depresi berat, karakteristik perasaan depresi yang dihadapi oleh penderita distimia bersifat kronis dan dapat berlangsung selama bertahun-tahun. Dampaknya dapat signifikan, memengaruhi hubungan interpersonal, performa di sekolah atau pekerjaan, dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Distimia menunjukkan bahwa meskipun tidak selalu terasa seberat depresi mayor, dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari dapat bersifat merugikan dalam jangka waktu yang panjang. Pemahaman mendalam tentang

distimia penting untuk mendukung individu yang mengalami gangguan ini dan memastikan penanganan yang tepat dilakukan.

Dalam konteks teori belajar behavioristik Thorndike, perjalanan Baek Se Hee melawan distimia dan gangguan kecemasan dapat dianalisis sebagai proses belajar yang dipengaruhi oleh stimulus dan respons ;

1. Pembentukan Stimulus-Respons:

Baek Se Hee mengalami gejala emosional, penurunan minat, dan perasaan rendah diri sebagai respons terhadap stimulus-stimulus di kehidupannya, seperti pengalaman masa lalu dan standar akan dirinya sendiri

2. Pengaruh Lingkungan:

Baek Se Hee selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, menciptakan stimulus komparatif. Lingkungannya, termasuk interaksi dengan orang-orang dan perasaan tidak produktifnya, berperan sebagai stimulus yang memengaruhi responsnya.

3. Pembentukan Keinginan untuk Berubah:

Titik balik terjadi ketika Baek Se Hee merasa tidak mampu menangani permasalahannya sendiri. Keinginannya untuk mencari bantuan ahli menciptakan stimulus baru yang memicu respons mencari solusi dan pengobatan.

4. Peran Psikiater sebagai Stimulus Positif:

Psikiater Baek Se Hee menjadi stimulus positif yang membantu membentuk respons positif dalam upaya mengatasi masalahnya. Dialog dan konsultasi dengan psikiater menjadi kunci perubahan perilaku.

5. Penguatan Positif melalui Menulis:

Aktivitas menulis di blog menjadi stimulus baru yang memberikan penguatan positif. Percakapan dan refleksi tertulis menciptakan respons positif dalam pemikiran dan perasaan Baek Se Hee.

6. Tteokpokki sebagai Penguatan Emosional:

Makanan favorit Baek Se Hee, terutama semangkuk tteokpokki, berperan sebagai stimulus yang membawa kebahagiaan dan kenyamanan. Pengalaman positif dengan makanan ini memberikan penguatan emosional.

7. Mencintai Diri Sendiri sebagai Hasil Belajar:

Baek Se Hee belajar bahwa mencintai diri sendiri adalah kunci untuk mengatasi distimia dan depresi. Kesadaran akan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana menjadi hasil belajar yang mendalam.

#### 8. Mensyukuri Kebahagiaan Kecil sebagai Transformasi:

Baek Se Hee mengajak pembaca untuk mensyukuri kebahagiaan kecil dalam hidup, menggambarkan transformasi pikiran dan pandangan hidupnya setelah melalui perjalanan self-improvement.

Dengan pendekatan behavioristik, cerita Baek Se Hee menunjukkan bagaimana stimulus-stimulus dalam kehidupan sehari-hari dapat membentuk respons dan perubahan perilaku. Baek Se Hee mengalami proses belajar melalui pengalaman, penguatan positif, dan perubahan pola pikir untuk mencapai self-improvement dan kebahagiaan diri.

Self Improvement mencakup berbagai tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kualitas hidup, melibatkan langkah-langkah seperti memperoleh pengetahuan baru, mengubah pola pikir, membentuk kebiasaan positif, dan sebagainya. Tujuan dari self improvement adalah mencapai kesuksesan pribadi dan memperbaiki berbagai aspek kehidupan yang dianggap kurang memuaskan. Kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui self improvement melibatkan berbagai bidang, seperti kepribadian, karier, hubungan, kesehatan, dan finansial. Seseorang dapat memilih untuk fokus pada satu atau beberapa bidang tersebut, tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Dalam bidang yang dipilih, penetapan tujuan dan pelaksanaan tindakan-tindakan khusus menjadi bagian integral dari proses self improvement.

Proses self improvement dapat dijalankan oleh siapa pun, tanpa memandang latar belakang, usia, atau status sosial. Selain membawa dampak positif dalam hidup, proses ini juga dapat menjadi pengalaman yang memotivasi dan membangun kepuasan. Melalui perubahan positif yang terlihat seiring waktu, self improvement juga berperan dalam membangun keyakinan diri dan membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas.

Baek Se Hee mengalami perjalanan self-improvement yang mencolok dalam menghadapi distimia dan gangguan kecemasan. Penjelasan poin-poin pengalaman Baek Se Hee dan self improvementnya adalah sebagai berikut:

1. Penerimaan Diri dan Penurunan Minat: Baek Se Hee mengalami penurunan minat dan rasa rendah diri, menciptakan konflik batin. Ini mencerminkan kesadaran diri terhadap perubahan emosional dan perilaku.
2. Mengakui Kebutuhan Bantuan Ahli: Baek Se Hee menyadari bahwa dia tidak mampu menangani masalahnya sendiri dan mencari bantuan ahli. Tindakan ini menunjukkan tingkat self-awareness yang tinggi terhadap kondisi mentalnya.
3. Pengobatan dan Dialog dengan Psikiater: Baek Se Hee terlibat dalam pengobatan dan sesi konsultasi dengan psikiater. Dialog dengan psikiater mencerminkan upaya untuk

memahami dan mengatasi gejala emosionalnya, menunjukkan kesadaran diri dalam mengelola kesehatan mental.

4. Menemukan Kelegaan Melalui Menulis Blog: Baek Se Hee mencari kegiatan positif untuk melepaskan penat, seperti menulis di blog pribadinya. Ini menunjukkan usaha untuk mengekspresikan perasaan dan meraih kelegaan melalui aktivitas kreatif.
5. Percakapan Sederhana dan Perubahan Pemikiran: Penggalan percakapan sederhana membantu Baek Se Hee berpikir dengan cara yang baru. Ini mencerminkan proses self-improvement melalui refleksi dan pemikiran positif.
6. Semangkuk Tteokpokki sebagai Kebahagiaan Sederhana: Baek Se Hee menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana, seperti memakan semangkuk tteokpokki favoritnya. Ini mencerminkan kesadaran akan kebahagiaan kecil dalam hidup dan cara sederhana untuk meraihnya.
7. Mencintai Diri Sendiri dan Mensyukuri Kebahagiaan Kecil: Baek Se Hee menyadari bahwa mencintai diri sendiri adalah kunci, dan melalui kebahagiaan kecil seperti tteokpokki, ia mengajak orang lain untuk mensyukuri momen-momen positif dalam hidup.

Dalam novel karya Baek ini, dideskripsikan oleh Baek bagaimana ia berusaha untuk sembuh dan bertahan atas hal sekecil apapun seperti tteokbokki. Tidak hanya itu, ia juga berjuang dengan melakukan terapi ke psikiater. Psikiater Baek terus menerus menstimulasi Baek bahwa ia akan merasa lebih baik dengan hanya memikirkan perasaannya sendiri, bahwa ia telah cukup baik tanpa membandingkan dirinya dengan teman-temannya - tanpa ia harus berpura-pura bahwa ia tidak kesulitan. Baek juga mengonsumsi obat-obatan berupa pil yang diresepkan khusus untuknya. Dalam prosesnya, Baek juga berusaha untuk memutar-balikkan pikirannya dan berpikir dengan cara yang berbeda bahwa tidak apa-apa bila ada yang tidak menyukainya. Meskipun terkadang ia merasa terganggu, tetapi Psikiater Baek selalu memberinya stimulus-stimulus agar Baek dapat merasa lebih baik.

“Jika saya sedih hari ini, saya akan bahagia besok, dan jika saya bahagia hari ini, saya akan sedih besok – tidak apa-apa. Selama aku tetap mencintai diriku sendiri” (2022: 61).

Dalam bagian akhir bukunya, Baek menjelaskan bahwa ia memang berhasil merasa lebih baik. Ia berhasil mencari hal-hal yang indah dalam hidupnya - di samping tteokbokki - seperti keluarganya, anjing peliharaannya, dan tentu saja perjalanan terapinya bersama Psikiaternya.



“Jadi aku mengalihkan pandanganku. Dari keputusan menjadi harapan. Dari ketidaknyamanan menjadi kenyamanan. Dari mayoritas hingga minoritas. Dari hal-hal yang berguna tapi membuatku berkarat hingga hal-hal yang tidak berguna tapi membuatku cantik..” (2022:117)

“Dan tatapanku memandu perilakuku. Dan perilaku saya mengubah hidup saya. Saya menyadari bahwa saya tidak dapat mengubah semuanya sendiri; apa yang membuat saya benar-benar berubah adalah banyak hal di alam semesta yang menjadi tempat pandangan saya..” (2022: 117)

“Pada akhirnya, cara hidup yang lebih baik adalah hidup di antara yang lain, sesuatu yang saya rasakan ketika saya pergi berlibur bersama keluarga, yang pertama setelah sekian lama.” (2022: 135)

Dengan demikian, Baek Se Hee menggambarkan perjalanan self-improvement yang erat kaitannya dengan kesadaran diri, pengembangan positif, dan upaya mencapai kebahagiaan melalui pemahaman akan diri sendiri.

## **SARAN**

Melalui analisis yang mendalam terhadap novel ini, kita dapat mengeksplorasi konsep-konsep self-improvement seperti kesadaran diri, penerimaan terhadap dukungan sosial, dan kemampuan untuk mengubah pola pikir yang merugikan. Hal ini memberikan pandangan yang lebih luas tentang bagaimana teori behavioristik dan konsep-konsep self improvement dapat saling terkait. Buku ini memiliki sejumlah kelebihan yang layak dipertimbangkan oleh calon pembaca. Dari segi konten, tulisan Baek Se Hee mampu menghadirkan cerita yang sangat menarik. Gaya penulisannya begitu indah sehingga kalimat-kalimatnya dapat dianggap sebagai kutipan yang menginspirasi pembaca. Meski demikian, perlu diakui bahwa beberapa pembaca mungkin merasa kurang nyaman dengan penggunaan bahasa yang terkesan kaku akibat proses terjemahan. Keistimewaan lainnya adalah adanya kutipan refleksi di bagian awal setiap bab, memberikan pandangan tambahan pada pengalaman membaca.

Pada akhirnya, teori behavioristik merupakan teori yang tepat untuk menganalisis novel ‘I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki’ karena dalam novel ini dijabarkan proses tokoh Baek sebagai penulisnya yang ingin menjalani hidup lebih baik tanpa bayang-bayang kematian dengan berusaha melakukan terapi dengan Psikiaternya. Baek Se Hee berhasil menjadi lebih baik setelah menyadari bahwa caranya berpikir memengaruhi caranya hidup dan berperilaku, dan menyadari keberadaan orang-orang terdekatnya yang dapat menciptakan rasa bahagia dalam dirinya. Baek Se Hee memiliki kemampuan akan kesadaran diri yang baik serta

pengelolaan pengembangan diri atau self improvementnya sebagai cara untuk dirinya terlepas dari masalah psikologis yang dialaminya.

## DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. Edumaspul: *Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980.
- Binus (2021). Implementasi Teori Belajar Behaviorisme dalam Pandangan Edward Thorndike. Diakses pada tanggal 14 Januari 2024, dari <https://pgsd.binus.ac.id/2021/07/07/implementasi-teori-belajar-behaviorisme-dalam-pandangan-edward-thorndike/>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Fadli, Rizal. (2023). Kenali Lebih Jauh Tentang Distimia. Diakses pada 13 Januari 2024, dari <https://www.halodoc.com/artikel/kenali-lebih-jauh-tentang-distimia>
- Inka. (2022). Review Buku: I Want to Die but I Want to eat Tteokpokki, Memahami Self-Healing. Diakses pada tanggal 14 Januari 2024, dari [https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-i-want-to-die-but-i-want-to-eat-tteokpokki-memahami-self-healing/#google\\_vignette](https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-i-want-to-die-but-i-want-to-eat-tteokpokki-memahami-self-healing/#google_vignette)
- Irena, F., & Kurnianto, A. (2017). Perancangan Cerita dan Karakter Bertemakan Depresi dalam Animasi "Agony". *Jurnal Desain*, 4(03), 191-211.
- Makki, A. (2019). Mengenal Sosok Edward Lee Thorndike Aliran Fungsionalisme Dalam Teori Belajar. Pancawahana: *Jurnal Studi Islam*, 14(1), 78-91.
- Rusli, R. K., & Kholik, M. A. (2013). Teori belajar dalam psikologi pendidikan. *Jurnal Sosial Humaniora*, 4(2).
- Said, J. O., Asbari, M., & Salsabila, H. I. (2024). You Do You: Perjalanan Menemukan Kehidupan Melalui Eksperimen dan Kesadaran Diri. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(02), 7-13.
- Sehee, B. (2022). *I Want to Die But I Want to Eat Tteokbokki: The Bestselling South Korean Therapy Memoir*. Britania Raya: Bloomsbury Publishing
- Torch Story. (2022). Self Improvement: Pengertian, Fungsi, dan Manfaatnya. Diakses pada tanggal 13 Januari 2024, dari <https://torch.id/blogs/news-and-updates/self-improvement-adalah>