

REFLEKSI LIMA PILAR IKIGAI PADA LIMA LANSIA DI KOTA OOZU JEPANG

Singgih Agung Pratama
Prodi Sastra Jepang Fakultas Sastra Universitas Dr. Soetomo
singgihagungp@gmail.com

Dra. Cicilia Tantri Suryawati, M.Pd.
Prodi Sastra Jepang Fakultas Sastra Universitas Dr. Soetomo
tantrisuryawati@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini tentang lima pilar *ikigai* yang tercerminkan dari lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang berdasarkan hasil wawancara. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *ikigai* narasumber dengan pendekatan teori Ken Mogi (2017) tentang lima pilar *ikigai*. Fokus masalah pada penelitian ini tentang bagaimanakah refleksi lima pilar *ikigai* pada lima narasumber lansia di kota Oozu? *Ikigai* merupakan suatu nilai tentang memandang kehidupan yang terdapat pada pribadi individu. Karena setiap individu memiliki keberagaman latar belakang serta pola pikir, hal tersebut membuat pandangan terhadap makna kehidupan pada setiap orang juga akan beragam. Jepang merupakan negara dengan angka harapan hidup tinggi didunia, berdasarkan hal tersebut lansia Jepang merupakan narasumber yang cocok untuk penelitian *ikigai*, karena lansia yang memiliki usia tinggi serta kualitas hidup bagus yang bisa menjadikan contoh untuk penerapan pola hidup dan cara memandang tentang kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan data yang didapatkan dari hasil wawancara terhadap lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang yang berupa dialog wawancara. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pada dasarnya *ikigai* dalam setiap individu memiliki nilai yang berbeda-beda, hal tersebut didasarkan oleh apa yang menjadi sumber kebahagiaan responden wawancara. Pada pilar pertama terdapat langkah kecil untuk kesembuhan dan bercengkrama dengan orang disekitarnya. Pada pilar ke dua didapati perwujudan *ikigai* tentang melakukan hobi hingga terlarut seperti membaca buku dan meluangkan waktu untuk melupakan duniawi dengan menonton film. Pada pilar ke tiga terdapat nilai untuk berhubungan dengan sesama manusia dan perasaan untuk menghargai orang lain. Pilar ke empat tentang kebahagiaan pada kesembuhan suami dari sakitnya, pekerjaan yang dilakukan setiap hari, dan membuat masakan. Pilar ke lima terdapat narasumber yang menjelaskan bahwa ia sangat menikmati kehidupannya dengan kondisi yang saat ini sampai memiliki perasaan ingin mengulanginya dari waktu muda, dan terdapat temuan penerimaan kondisi saat ini meskipun pernah terkenang masa lalu.

Kata Kunci: lansia Jepang, *ikigai*, lima pilar *ikigai*

要旨

本研究では、インタビュー結果に基づいて、大津町の五名の高齢者情報提供者に反映されている生きがいの五つの柱を論じる。この研究は、茂木健の生きがいの五つの柱に関する理論的アプローチを使用して、情報提供者の生きがいを記述することを目的としている。この研究の問題点は、生きがいの五つの柱が大津町の五人の高齢者の情報提供者にどのように反映されているのかである。生きがいとは、個人の中にある人生を見る価値観である。一人一人がさまざまな背景や考え方を持っているため、人生の意味に対する見方も人それぞれ異なる。日本は世界でも平均寿命が長い国であり、これに基づくと、日本の高齢者は生きがい研究の適切な情報源である。なぜなら、高齢で生活の質の高い高齢者は、生き方や見方を実践するための例となることができるからである。大津町の高齢者情報提供者 5 名への聞き取り調査から得られたデータを用いた質的調査方法である。この研究の結果は、基本的に個人の生きがいは異なる価値観を持っていることを示しており、それは幸福の源が何かに基づいている。最初の柱には、自分周りの人々と癒しとおしゃべりをするための小さなことがある。二つ目の柱では、本を読んだり、映画を観たりして世間を忘れる時間を取るなど、趣味がなくなるまで趣味を続ける生きがいの体现がある。三つ目の柱には、仲間の人間と関係を持つことの価値と、他者を尊重する気持ちがあうこと。小さな喜びの四つ目の柱は、夫の病気の回復と、日々の仕事と料理である。五つ目の柱には、若い頃からやり直したいと思うほど、今の状態での生活を楽しんでいるという情報源があり、過去を思い出しながらも現状を受け入れているなどという調査結果が構成されている。

キーワード:高齢者、生き甲斐、生き甲斐の五つの柱

A. PENDAHULUAN

Ikigai merupakan sebuah kebudayaan masyarakat Jepang untuk memberikan nilai atau pandangan terhadap suatu tujuan dalam kehidupan. Menurut Hiroshi (2020:3) *ikigai* (生き甲斐) terbentuk dari kata *iki* (生き) yang memiliki arti 'hidup' dan *gai* (甲斐) 'alasan' sehingga dengan kata lain *ikigai* adalah 'alasan untuk hidup' atau memiliki arti menemukan makna hidup. Dalam kehidupan, pada dasarnya setiap makhluk hidup yang memiliki akal serta pikiran memerlukan sebuah tujuan kehidupan yang bisa menjadi pendorong untuk selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Ikigai* atau makna hidup tidak selalu harus diwujudkan sebagai pencapaian yang besar atau sebuah kesuksesan. *Ikigai* masih berkemungkinan untuk dapat dimiliki siapapun, meskipun orang tersebut tidak mendapatkan prestasi yang besar dalam hidupnya. *Ikigai* mungkin

dapat menghasilkan kesuksesan akan tetapi kesuksesan belum tentu menjadi persyaratan untuk mencapai *ikigai*.

Ikigai dapat diperoleh setiap orang dari suatu hal sederhana yang memiliki nilai sentimental bagi individu tersebut. Meskipun bagi orang lain tidak terdapat arti akan tetapi bagi orang tersebut hal itu sangat berarti dan berharga. Dalam konsep *ikigai* terdapat sebuah kerangka atau landasan berpikir yang dapat membantu untuk mengembangkan *ikigai* yang disebut dengan lima pilar *ikigai*. Kerangka *ikigai* ini terdiri dari lima pilar yang memiliki arti masing-masing yaitu 'memulai dari hal kecil' dengan bangun di pagi hari, 'membebaskan diri' contohnya melakukan hal yang kita inginkan, 'keselarasan dan kesinambungan' atau berhubungan dengan lingkungan sekitar, 'kegembiraan dari hal-hal kecil' minum kopi di pagi hari, 'hadir di tempat dan

waktu sekarang' menghargai yang dimiliki dan bersyukur (Mogi, 2017: 187).

Masyarakat Jepang termasuk ke dalam lima besar masyarakat dengan usia harapan hidup tertinggi di dunia. Menurut Mogi (2017: 9) pada tahun 2016, terdapat survey yang telah dilakukan untuk mengetahui rata-rata usia masyarakat pada setiap negara, dan negara Jepang masuk kedalam lima besar negara yang memiliki masyarakat dengan angka harapan hidup yang panjang. Dalam survey tersebut diungkapkan bahwa kaum pria masyarakat Jepang menduduki pada posisi keempat di dunia dengan rata-rata usia 80 tahun dan kaum wanita dengan usia 87 tahun yang menduduki peringkat kedua di dunia. Angka harapan hidup yang tinggi berkaitan dengan pola pikir masyarakat dalam memandang sebuah kehidupan dan bagaimana cara menikmati sebuah kehidupan yang nantinya menjadi sebuah target atau tujuan dalam kehidupan setiap individu. Seseorang yang dinyatakan sebagai lansia yaitu seseorang lanjut usia yang menginjak usia 60 tahun keatas, dengan memiliki ciri-ciri mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik (Pandji, 2012: 1).

Latar belakang masyarakat Jepang yang merupakan negara maju dengan nilai-nilai budaya yang kuat, dimana lingkungan masyarakat dan aktivitas sehari-hari sangat mempengaruhi pola pikir mereka, terutama pandangan mereka tentang makna hidup. Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian ini, penulis memilih judul di atas karena ingin melihat pandangan tentang makna hidup pada lansia Jepang yang masih sehat dan masih aktif dalam berkegiatan atau bermasyarakat. Meskipun banyak penelitian tentang kehidupan yang telah dilakukan, penelitian ini tetap menarik untuk dilakukan terutama pada orang Jepang yang memiliki rentang hidup yang relatif panjang, masih produktif dan juga memiliki budaya *ikigai*.

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh Mita (2021) dengan skripsi yang berjudul "Konsep Kebahagiaan Dalam Filsafat *Ikigai*" dan skripsi yang berjudul "Konsep *Ikigai* Yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Secara Jiwa Dan Tubuh" yang ditulis oleh Natasia (2020). Meskipun tema penelitian yang dituliskan memiliki kesamaan karena mengangkat tema yang membahas tentang *ikigai*, tapi jika dibandingkan dengan penelitian ini memiliki perbedaan dalam teori dan sumber data.

Pada penelitian diatas menggunakan teori tentang ilmu filsafat serta empat elemen *ikigai* yang terdiri dari *mission*, *vocation*, *profession*, dan *passion*. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teori lima pilar *ikigai* oleh Ken Mogi (2017). Selain itu pada sumber data yang digunakan juga memiliki perbedaan, pada kedua penelitian terdahulu diatas menggunakan studi literatur dengan menjadikan buku, majalah atau artikel sebagai sumber data utama, dan pada penelitian ini sumber data yang digunakan adalah narasumber lima lansia di Kota Oozu.

Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah budaya, masyarakat Jepang, kota Oozu, *ikigai*, lima Pilar *ikigai*. Menurut Koentjaraningrat (2000:181) kebudayaan dengan kata dasar budaya berasal dari bahasa sansakerta "buddhayah", yaitu bentuk jamak dari buddhi yang berarti "budi" atau "akal". Jadi Koentjaraningrat mendefinisikan budaya sebagai "daya budi" yang berupa cipta, karsa dan rasa, sedangkan kebudayaan adalah hasil dari cipta, karsa, dan rasa itu. Koentjaraningrat menerangkan, bahwa pada dasarnya banyak yang membedakan antara budaya dan kebudayaan, dimana budaya merupakan perkembangan majemuk budi daya, yang berarti daya dari budi. Menurut Alo (2002: 8) kebudayaan merupakan pandangan hidup dari

sekelompok orang dalam bentuk perilaku, kepercayaan, nilai, dan simbol-simbol yang mereka terima tanpa sadar yang semuanya diwariskan melalui proses komunikasi dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Masyarakat Jepang yang secara umum dikenal sebagai negara dengan kemajuan teknologi yang tinggi tapi masih melestarikan kebudayaan yang mereka miliki. Menurut Calrk (dalam Rini 2017: 1) Masyarakat Jepang digambarkan sebagai masyarakat yang memiliki mentalitas kelompok, memiliki rasa malu yang tinggi, menganut gaya manajerial keluarga, jujur, tertib, bersih, dan sebagainya. Masyarakat Jepang dikenal oleh dunia dengan dedikasi dan ketekunan yang sangat luar biasa di dalam suatu pekerjaan. Penelitian ini berfokus pada narasumber yang tinggal di kota Oozu yang merupakan salah satu wilayah yang berada pada prefektur Kumamoto, karena berada di dekat kaki gunung Aso, kota Oozu disebut dengan daerah pertanian dengan memiliki luas 99,09 km². Berdasarkan *Ozu Town official website* (2018: 1), terhitung sampai tanggal 2 Desember 2022 populasi kota Oozu berjumlah 35.994 penduduk yang terbagi menjadi laki-laki berjumlah 17,862 orang dan perempuan 18,132 orang. Jumlah populasi lansia yang berada di kota Oozu menjapai 8.166 orang 22,8% dari populasi keseluruhan di kota Oozu.

Kata *ikigai* merupakan sebuah istilah dalam bahasa Jepang untuk menjelaskan kesenangan menggapai tujuan hidup. *Ikigai* dalam kebudayaan Jepang merujuk pada keadaan mental atau spiritual dimana individu merasa bahwa hidup lebih berharga, namun hal ini tidak terkait dengan status material atau keuangan. Bahkan pada saat seseorang mengalami kesulitan material namun merasa puas akan kehidupannya hal inilah yang dikatakan sebagai *ikigai*. Tindakan yang membuat seseorang dapat merasakan *ikigai* bukanlah tindakan yang dipaksa namun sebuah

tindakan alami dan spontan. *Ikigai* sangat diperlukan untuk kehidupan manusia karena dapat memberikan kedamaian dan juga menghilangkan perselisihan. Dengan menerapkan *ikigai* dalam hidup sehari-hari, akan sangat berguna untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjadi salah satu rahasia untuk memiliki usia yang panjang (Hiroshi, 2020: 12).

Dalam konsep *ikigai* yang ditulis oleh Mogi, terdapat sebuah kerangka atau landasan berpikir yang dapat membantu untuk mengembangkan *ikigai* yang disebut dengan lima pilar *ikigai*. Lima pilar *ikigai* ini terdiri dari; awali dengan hal yang kecil (小さく始めること), membebaskan diri (自分からの解放), keselarasan dan kesinambungan (調和と持続可能性), kegembiraan dari hal kecil (小さな喜び), dan yang terakhir adalah hadir ditempat dan waktu sekarang (今、ここにいること). *Pilar Pertama* mengenai awali dengan hal kecil, dalam kebudayaan masyarakat Jepang telah tertanamkan etos bangun diawal pagi untuk langsung melakukan pekerjaan ketika bangun pagi. Saat kita bangun pagi terlebih dengan rasa syukur akan memberikan rasa positif yang berguna untuk mengawali hari. Pada dasarnya masyarakat Jepang tidak memerlukan dasar motivasi yang besar untuk terus bergerak, akan tetapi lebih mengandalkan pada ritual-ritual kecil dalam rutinitas harian mereka. Memulai dari hal kecil merupakan ciri hari-hari masa muda (Mogi, 2017: 22-58).

Pilar kedua menggambarkan tentang pembebasan diri yang dalam *ikigai* diperumpamakan seperti layaknya seorang anak kecil, dimana ia terbiasa berfikir secara polos, apa adanya tanpa terkekang dan merasa bebas. Membebaskan diri berhubungan dengan menemukan kesenangan-kesenangan duniawi ketika melakukan aktivitas yang digemari atau hobi. Terdapat juga sebuah fenomena psikologi ketika melakukan aktivitas atau bekerja yang

memberikan indikasi bahwa kita menikmati kegiatan tersebut, yang disebut dengan “*Flow*”. Kondisi mengalir atau flow merupakan kondisi ketika orang-orang begitu larut dalam satu aktivitas (Mogi, 2017: 62-81).

Pilar ketiga, menjaga keselarasan dengan lingkungan sosial yang kesinambungan. Menyatukan satu komunitas untuk dapat hidup berkesinambungan, dengan saling menghargai dan menghormati karakteristik tiap orang di sekitar membuat hidup lebih berarti. *Ikigai* berhubungan erat dengan menjaga keselarasan dengan lingkungan, dengan orang-orang di sekitar, dan masyarakat secara luas. Mengatur hasrat dan keinginan kita agar selaras dengan lingkungan juga akan mengurangi konflik-konflik yang tak diperlukan. Dengan kata lain, *ikigai* akan mewujudkan suatu kedamaian. (Mogi, 2017: 31-116)

Pilar ke empat mengenai kegembiraan dari hal kecil. Kebutuhan seorang manusia untuk memenuhi rasa kebahagiaan dalam dirinya merupakan hal yang selalu hadir dalam pikiran manusia. Terlebih lagi apabila seseorang tersebut dalam keadaan jatuh, hanya kebahagiaan yang dapat mendorongnya untuk dapat melangkah keluar dari lingkaran kesengsaraan. Kebahagiaan seorang individu memiliki keberagaman tergantung dari apa yang menjadi sumber kebahagiaannya. Dalam kebudayaan masyarakat Jepang yang terkenal dengan penghargaannya terhadap hal-hal kecil, tidak hanya bahagia karena hal besar seperti naik jabatan, istri yang melahirkan anak dengan keadaan sehat, dan mendapatkan undian berhadiah, melainkan juga bahagia dari hal kecil dalam hidup keseharian (Mogi, 2017: 15-167).

Hadir di tempat dan waktu sekarang memiliki makna untuk menikmati waktu dan kondisi yang dirasakan pada saat sekarang yang merupakan *pilar kelima* dalam *ikigai*.

Hal tersebut dilandasi dengan kefanaan dalam kehidupan yang mengharuskan seseorang untuk dapat menikmati waktu kehidupan yang singkat dengan apa yang dimiliki pada saat ini. Hadir di tempat dan waktu sekarang memiliki makna untuk menikmati waktu dan kondisi yang dirasakan pada saat sekarang. Hal tersebut dilandasi dengan kefanaan dalam kehidupan yang mengharuskan seseorang untuk dapat menikmati waktu kehidupan yang singkat dengan apa yang dimiliki pada saat ini. Kesederhanaan yang timbul dari keadaan sekitar kita apa pun itu, meskipun dalam keadaan kurang dalam hal material atau ekonomi sekalipun tapi ketika menghargai dan menikmati waktu yang telah diberikan akan membuat hidup terasa lebih bermakna (Mogi, 2017: 61-98).

Fokus masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah refleksi lima pilar *ikigai* pada lima narasumber lansia di kota Oozu? Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis yaitu dapat memberikan manfaat dan wawasan terkait lima pilar *ikigai* lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang menurut teori Ken Mogi. Manfaat yang bisa didapatkan secara praktis yaitu dapat memberikan wawasan kepada pembelajaran bahasa Jepang yang memiliki ketertarikan tentang *ikigai* lansia Jepang. Dan sebagai referensi yang dapat digunakan dalam penelitian, khususnya dengan teori pendekatan *ikigai* masyarakat Jepang. Tujuan umum pada penelitian ini untuk mendeskripsikan *ikigai* lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang berdasarkan hasil wawancara. Dan tujuan khusus pada penelitian ini untuk mendeskripsikan *ikigai* lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang berdasarkan lima pilar *ikigai* menurut Ken Mogi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Bogdan dan

Taylor (dalam Moleong 2011: 4), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode yang digunakan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu analisis mengenai *ikigai* pada lansia di kota Oozu Jepang. Penelitian ini terbatas dan berfokuskan terhadap lima pilar *ikigai* yang tercerminkan pada lansia kota Oozu Jepang berdasarkan dari hasil wawancara.

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang. Narasumber penelitian tergolong lansia yang terdiri dari IY seorang petani perempuan usia 84 tahun, MT seorang kepala distrik laki-laki usia 83 tahun, UY perempuan berusia 87 tahun tidak memiliki pekerjaan, KY perempuan berusia 86 tahun yang berprofesi sebagai guru pada tempat penitipan anak, dan MK perempuan berusia 80 tahun berprofesi sebagai pemilik toko.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *interview* atau wawancara. Menurut Lincoln dan Guba (dalam Moelng, 2001: 186) wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh kedua pihak dengan maksud tertentu. Kedua pihak yang bersangkutan yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Pada penelitian ini (proses pengumpulan data dibantu oleh Dra. Cicilia Tantri Suryawati, M.Pd. Sebagai pelaksana wawancara dengan narasumber.

Pelaksanaan wawancara dilakukan pada bulan September dan Oktober 2022. Satu kali pada setiap narasumber, dan direkam dengan *handphone*. Pertanyaan-pertanyaan wawancara yang digunakan untuk mendapatkan sumber data, disusun secara terstruktur oleh penulis dengan tujuan berharap mendapatkan jawaban yang dapat

digunakan sebagai gambaran teori pilar *ikigai*. Semua pertanyaan yang digunakan pada setiap nara sumber merupakan pertanyaan yang sama. Hasil data yang diperoleh dari narasumber akan dituangkan dalam bahasa Jepang dengan bentuk teks, diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, dianalisa sesuai dengan pendekatan teori lima pilar *ikigai* menurut Ken Mogi.

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif yaitu analisis yang menggambarkan keadaan atau status fenomena dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisahkan menurut kategorinya untuk memperoleh kesimpulan. Analisis data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh peneliti setelah data terkumpul, diolah sedemikian rupa sampai pada kesimpulan (Abubakar, 2021: 121).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data bertujuan untuk memaparkan perolehan hasil deskripsi dari data berupa skript hasil wawancara yang menjadi fokus masalah terkait lima pilar *ikigai* yang tercerminkan pada lima narasumber lansia di kota Oozu Jepang. Berdasarkan latar belakang diatas kelima narasumber pada penelitian ini sudah termasuk lansia karena memiliki usia diatas 60 tahun yang secara umum menjadi ciri-ciri untuk tergolong sebagai lansia. Paparan pembahasan disusun atas lima sub bab tentang lima pilar *ikigai* menurut Ken Mogi.

1. Awali Dengan Hal Yang Kecil (小さく始めること)

a. Izuno Youko (IY)

Kutipan dibawah ini merupakan tanggapan IY sebagai responden terhadap pertanyaan pewawancara tentang aktivitas ketika mengawali hari yang baru. Pada tanggapan tersebut terdapat temuan yang menyatakan sebagai pilar pertama terkait awali dengan hal kecil.

出題者 : 毎朝何時ごろ起きていますか。

回答者 : 朝はですね、起きるのは6時半だろうな。

出題者 : 6時半はまだ早いですよね、寒いということですね。

回答者 : ですね、主人の薬と食事のことがあるからですね、
で午前中は野菜畑に行ったりします。

Pewawancara : 'Setiap pagi jam berapa ibu bangun?'

Responden : 'Untuk pagi hari, mungkin saya bangun pada pukul 06:30.'

Pewawancara : 'Jam 06:00 itu masih sangat pagi ya bu, dingin juga.'

Responden : 'Iya benar, karena harus menyiapkan sarapan dan obat untuk suami saya. Setelah itu biasanya pagi saya ke ladang sayur dan ladang kesemek.'

(Menit 01:41 – 02:23)

Pada tanggapan 'karena harus menyiapkan sarapan dan obat untuk suami saya' berdasarkan tanggapan tersebut, IY menyatakan aktivitas rutin yang ia lakukan setiap paginya adalah menyiapkan sarapan serta obat untuk suaminya yang sedang menderita sakit. Menurut Mogi (2017: 22) dalam menjalani hidup *ikigai* lah yang memberikan motivasi berkelanjutan untuk menjalani hidup. Etos bangun pagi yang dimiliki oleh IY untuk menyiapkan makanan serta obat untuk suaminya dan setelah itu langsung melakukan pekerjaannya di ladang sayurannya merupakan langkah kecil untuk menggapai tujuan yang diinginkan. *Ikigai* digunakan untuk menunjukkan sumber nilai dalam sebuah kehidupan seseorang atau hal yang membuat hidup seseorang menjadi

berharga (Hiroshi, 2020, 12). Kegembiraan yang diinginkan oleh IY merupakan kesembuhan suami dan aktivitas mengurus ladang sayurannya. Langkah-langkah kecil tersebut menggambarkan etos bangun pagi baginya untuk selalu bisa bersemangat dalam menjalani rutinitas sehari-hari.

b. Ushijima Yoshie (UY)

Dibawah ini merupakan dua kutipan percakapan yang diambil dari wawancara kepada UY sebagai responden. Pada kutipan yang pertama memiliki latar belakang tentang hal yang memiliki nilai dalam makna kehidupan yang dimiliki oleh responden

回答者 : 目標に向かって生き甲斐というのがやっぱり

出題者 : 楽しむ?

回答者 : 楽しむというのはなここに、みんなと仲良く

ね
みんなと一緒に話している時間がね。もう後はね時間がないのもう87歳なので。

Responden : 'Ikigai dalam menggapai tujuan dalam kehidupan adalah?'

Pewawancara : 'Bersenang-senang?'

Responden : 'Yang saya rasa bersenang senang adalah disini bisa

akrab dengan orang-orang, dan waktu berbincang bersama. Karena sekarang sudah usia 87 tidak ada waktu lagi.'

(Menit 03:00 – 03:21)

Tanggapan 'yang saya rasa bersenang senang adalah disini bisa akrab dengan orang-orang, dan waktu berbincang bersama.' Berdasarkan tanggapan tersebut menjelaskan bahwa karena UY sudah memiliki usia yang panjang dan merasa sudah tidak ada waktu lagi. Menurut Hiroshi (2020: 12) *ikigai* sangat diperlukan untuk kehidupan manusia karena dapat

memberikan kedamaian dan juga menghilangkan perselisihan. Dengan sisa waktu yang dimiliki UY berkeinginan untuk selalu bisa akrab dan menghabiskan waktu dengan teman-teman yang berada dalam satu lingkungan dengannya.

Pada kutipan yang kedua ini merupakan tanggapan dari responden tentang bagaimakah ia beraktivitas dalam kesehariannya yang menjadi rutinitas untuk memulai hal baru.

回答者 : 5時に起きる。もうね、
5時ちょっと廊下を
掃除するの。朝5時ごろは
廊下を掃除します。

Responden : 'Saya bangun pukul 05:00. Mulai dari pukul 05:00 itu sudah membersihkan koridor.'(Menit 01:29–01:45)

Pada tanggapan 'saya bangun pukul 05:00. Mulai dari pukul 05:00 itu sudah bersih-bersih koridor.' Tanggapan tersebut dari pertanyaan aktivitas seperti apa yang selalu dilakukan dipagi hari. Berdasarkan dari tanggapan tersebut, menyatakan UY selalu melakukan bersih-bersih dipagi hari secara rutin dari pukul 05:00 pagi yang menjelaskan bahwa memiliki etos bangun pagi dalam rutinitas kesehariannya. Pada tanggapan tersebut meskipun tidak menyatakan secara langsung tapi memiliki arti bahwa apa yang dilakukan memiliki tujuan untuk membangun hubungan sesama manusia yang menjadi tujuan dari hidupnya untuk terus akrab dengan sesama. Karena dari hal-hal kecil yang dilakukan dalam membangun kehidupan dapat berkemungkinan untuk menciptakan *ikigai*.

2. Bebaskan Dirimu (自分からの解放)

a. Kira Yoshie (KY)

Pada kutipan dibawah ini merupakan hasil wawancara yang dilakukan dengan KY sebagai responden. Konteks dalam percakapan dibawah ini tentang aktivitas

kegemaran yang biasanya ia lakukan ketika mengisi waktunya.

回答者 : 好きです。本を読むのが好きです。

出題者 : 自分がしている活動について、時を忘れていくのうに夢中になることはありますか？それももちろん読書ですね。

回答者 : そうです。読書です。「本を読んでいるときは言われることを聞こえなくなるがあります」。

Responden : 'Saya menyukai buku, saya suka membaca buku.'

Pewawancara : 'Terkait aktivitas yang anda lakukan apakah pernah

fokus dengan apa yang anda lakukan, sampai melupakan waktu yang berjalan? Tentu itu adalah membaca ya, bu.'

Responden : 'Benar, membaca. Ketika membaca ada saat ketika saya tidak terdengar orang yang sedang berbicara dengan saya.'

(Menit 11:22 – 11:25)

Pada tanggapan 'saya suka membaca buku' (pada baris ke 1), menjelaskan bahwa aktivitas yang digemari oleh KY adalah membaca buku. Menurut Mogi (2017: 62-81), melakukan hal yang disukai merupakan suatu kegembiraan dengan meluangkan waktu dalam kesibukan untuk mencari kesenangan melupakan segala beban dalam duniawi. Saat ada waktu luang ditengah kesibukan KY selalu mengisinya dengan membaca buku, ia juga mengatakan bahwa memiliki buku yang sangat banyak dirumahnya, buku yang paling digemari adalah tentang Buddhisme Zen Jepang.

Karena dengan aktivitas yang digemari dapat memenuhi rasa kepuasan agar bisa merasakan kebahagiaan didalam setiap harinya, dengan begitu kesehatan mental dapat terjaga. Menurut Mogi (2017: 62-81), ketika melakukan aktivitas yang digemari terdapat fenomena psikologi yang disebut dengan Flow, kondisi ini memberikan infikasi bahwa seseorang sedang larut dalam aktivitas yang sedang dijalani. Pada tanggapan ‘Ketika membaca ada saat ketika saya tidak terdengar orang yang sedang berbicara dengan saya.’ Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan ketika membaca yang merupakan aktivitas kegemaran KY, terkadang sampai dapat membuatnya tenggelam dan tidak menyadari keadaan disekitarnya.

b. Matsuzaka Takashi (MT)

Kutipan dialog dibawah ini merupakan percakapan MT sebagai responden yang menanggapi pertanyaan pewawancara tentang kegiatan malam hari setelah makan malam.

出題者 : あ、そうですか。夕食後は先おしゃったんですが夕食は映画ですか。

回答者 : 夕食後は仕事のことはしません、ほとんどは自分だけの時間ですね。

出題者 : 自分だけの時間とおしゃったのが映画ですか？

回答者 : そうですね、映画を見ながらリハビリする。日記をつけます、日記はもう60冊ぐらいあります。

Responden : ‘Setelah makan malam sudah tidak melakukan sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaan. Kebanyakan saya pergunakan untuk waktu pribadi saya.’

Pewawancara : ‘Untuk waktu pribadi anda sendiri melakukan apa? Melihat film?’

Responden : ‘Benar, melihat film sembari rehabilitasi, dan juga menulis buku harian, saya sudah memiliki 60 buku harian.’

(Menit 06:28 – 06:39)

Pada tanggapan ‘kebanyakan saya pergunakan untuk waktu pribadi saya.’ (pada baris ke 1), menyatakan rutinitas kegiatan malam hari setelah MT bekerja. Menurut Mogi (2017: 62-81), melakukan hal yang disukai merupakan suatu kegembiraan dengan meluangkan waktu dalam kesibukan untuk mencari kesenangan dengan melupakan segala beban dalam duniawi. Dari pernyataan MT sisa waktu dalam satu hari setelah digunakan untuk bekerja digunakan untuk dirinya sendiri, dengan menonton film sambil rehabilitasi, MT juga menuliskan buku harian tentang keadaan kesehariannya termasuk tentang keadaan tubuhnya pada hari itu. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa rutinitas pekerjaan MT yang begitu padat karena selain bekerja sebagai dekorator interior ia juga sebagai kepala distrik dalam wilayahnya, dengan meluangkan waktu untuk melihat film dan rehabilitasi memberikan rasa kenyamanan dan kenikmatan. Memiliki waktu untuk diri sendiri menciptakan rasa ketenangan dan memberikan semangat karena ada hal yang bisa dinantikan setelah selesai melaksanakan aktivitas yang padat.

3. Keselarasan Dan Kesenambungan (調和と持続可能性)

a. Matsuzaka Takashi (MT)

Kutipan dibawah ini merupakan percakapan dengan MT sebagai responden. Terdapat dua tanggapan pada kutipan dibawah ini, pada kutipan tanggapan pertama yakni tentang pedomannya untuk

tidak menyempitkan pandangannya terhadap dunia, yang dimana hal tersebut memiliki hubungan dengan pilar ke tiga tentang keselarasan dan kesinambungan.

回答者 : 私の一番の目標はこの世間を狭くしたくない。それでどこにでもいて、知った人をたくさん作りた、いつでもそれだけ。それは商売にもつながります。

Responden : ‘Untuk hal yang saya suka dan menjadi target saya adalah bagaimana kita tidak menyempitkan pandangan terhadap dunia. Jadi saya selalu memiliki rasa ingin berkenalan dengan orang dimanapun dia berada, dan hal tersebut juga berhubungan dengan perdagangan.’

(Bagian 2 Menit 04:02 – 05:29)

Pada tanggapan ‘untuk hal yang saya suka dan menjadi target saya adalah bagaimana kita tidak menyempitkan pandangan terhadap dunia.’ Berdasarkan dari tanggapan ini dapat dijelaskan MT memiliki pedoman dalam hidupnya untuk tidak menyempitkan relasi dalam kehidupan, yang hal tersebut berhubungan dengan *ikigai*. Menurut Mogi (2017: 31-116) *Ikigai* berhubungan erat dengan menjaga keselarasan dengan lingkungan, orang-orang di sekitar, dan masyarakat secara luas. Pedoman tersebut memberikan dorongan pada dirinya untuk selalu terbuka dan memiliki rasa ingin mengenal orang dimanapun ia berada. Dengan begitu dapat terhubung dengan salah satu tujuan dari MT pada kehidupannya tentang perdagangan.

回答者 : 世間を狭くしたくないということがありますからみんなに嫌なことを言わない、しないですね。

Responden : ‘Karena saya tidak ingin mempersempit pandangan saya terhadap dunia maka dari itu saya tidak akan mengatakan hal yang menyakiti hati orang lain.’

(Bagian 2 Menit 04:02 – 05:29)

Pernyataan MT terdapat hal yang menjelaskan keinginan untuk tidak menyakiti persanaan orang lain berada, hal ini berhubungan dengan pilar *ikigai* yang ke tiga, yaitu pada tanggapan ‘Karena saya tidak ingin mempersempit pandangan saya terhadap dunia maka dari itu saya tidak akan mengatakan hal menyakiti hati orang lain.’ Menurut Mogi (2017: 31-116) dalam prinsip *ikigai* pada hidup berkesinambungan, adanya rasa menghargai dan menghormati karakteristik tiap orang di sekitar membuat hidup lebih berarti. Berdasarkan dari tanggapan tersebut keinginan untuk tidak mengatakan hal yang menyakiti orang lain, bagi MT merupakan sesuatu yang istimewa dan memiliki nilai dalam kehidupannya.

b. Ushijima Yoshie (UY)

Kutipan dialog dibawah ini merupakan percakapan UY sebagai responden dengan pewawancara yang bertanya mengenai sosok orang disekitar bagi dirinya, dan bagaimana ia memberikan penilaian dirian untuk orang disekitarnya.

出題者 : うしじまさんが今住んでいる地域の人々は、あなたにとってどのような存在ですか？

回答者 : ここはなくてはならないところです。

Pewawancara : ‘Bagi Ibu Ushijima orang orang yang tinggal disekitar daerah tempat tinggal anda adalah sosok seperti apa?’

Responden : ‘Disini adalah tempat yang harus ada untuk saya.’

(Menit 07:37 – 07:58)

Berdasarkan dari tanggapan responden 'Disini adalah tempat yang harus ada untuk saya.' (pada baris ke 2), dapat dijelaskan bahwa tempat ini memiliki arti yang sangat mendalam bagi UY. Menurut Mogi (2017:31-116) *Ikigai* memiliki hubungan untuk menjaga keselarasan dengan lingkungan, orang-orang di sekitar, dan masyarakat secara luas. Kebahagiaan sederhana yang UY inginkan hanya sekedar ingin bisa selalu bercengkrama serta hubungan antara ia dengan orang yang berada disekitarnya. Kesederhanaan merupakan perumpamaan *ikigai* yang paling utama, karena kebahagiaan tidak sekedar dalam terpenuhinya keinginan yang tinggi, meskipun ketika dalam kesederhanaan seseorang dapat merasakan kebahagiaan hal tersebut sudah menjadi *ikigai* baginya.

回答者 : あまりね、役に立つというのが自分はみんなと自然とですね。自分が上に行こうというのが思わないです。もうお互いに自然と付き合おう友達と

Responden : 'Tidak seberapa, karena saya ingin bergaul secara natural tanpa batasan, saya juga tidak memiliki pikiran untuk berada diatas orang-orang. Jadi saya ingin bergaul secara natural dengan semua.'

(Menit 08:16 – 08:34)

Pada tanggapan 'Tidak seberapa, karena saya ingin bergaul secara natural tanpa batasan.' Merupakan tanggapan UY terhadap pertanyaan pewawancara tentang apakah memiliki rasa untuk menjadi orang yang berguna untuk semua orang disekitarnya. Berdasarkan dari tanggapan tersebut terdapat pilar *ikigai* ke 3 yaitu tentang rasa ambisius untuk mencapai puncak memiliki resiko untuk mengalami stress yang berlebihan (Mogi, 2017:31-116). Tujuan yang diinginkan oleh UY hanyalah untuk membangun hubungan sesama

dengan baik tanpa adanya ambisi untuk menjadi seseorang yang berada dipuncak karena memiliki kemungkinan untuk menjadi perselisihan yang dapat merusak hubungan dengan orang disekitarnya.

4. Kegembiraan Dari Hal-Hal Kecil (小さな喜び)

a. Izuno Youko (IY)

Dibawah ini merupakan kutipan dari dialog percakapan wawancara dengan IY sebagai responden. Pewawancara menanyakan tentang hal kecil yang memberikannya kebahagiaan dalam setiap harinya sebagai perwujudan *ikigai* pada pilar ke empat tentang kegembiraan dari hal-hal kecil.

出題者 : 毎日の小さな喜びは？

回答者 : 小さな喜びは、収穫とお父さんの回復、病気の回復ですね。少しずつでもそれが一番。

出題者 : お母さんがつらいときに励みになることは？

回答者 : 私のストレス解消は野菜畑関心ですね。

Pewawancara : 'Kegembiraan kecil setiap hari anda?'

Responden : 'Kegembiraan kecil bagi saya adalah kesembuhan suami saya dari penyakit meskipun sedikit demi sedikit itu hal yang paling membahagiakan dan hasil panen.

Pewawancara : 'Apa yang menjadi penyemangat ibu ketika sedang kesusahan?'

Responden : 'Penghilang stress saya adalah keperdulian terhadap kebun.'

(Menit 15:42 – 16:56)

Berdasarkan tanggapan responden 'kesembuhan suami saya dari penyakit meskipun sedikit demi sedikit itu hal yang paling membahagiakan dan panen.' (pada baris ke1), menjelaskan kebahagiaan kecil yang memiliki makna bagi IY merupakan kesembuhan suaminya dari penyakit serta panen dar ladang yang ia olah. Menurut Mogi (2017: 15-167) Kebahagiaan seorang memiliki keberagaman tergantung dari apa yang menjadi sumber kebahagiaannya. *Ikigai* melatar belakanginya seseorang untuk terus bergerak serta bersemangat untuk berusaha agar tercapainya hal tersebut. Rutinitas IY dalam mengawali hari disetiap paginya yaitu dengan menyiapkan sarapan serta obat untuk suaminya berharap agar membaik. Setelah selesai ia mempersiapkan diri untuk memulai rutinitas mengolah ladang sayuran dan buahnya. Berlatar belakangnya tujuan kesembuhan suami serta hasil panen memberikan motivasi IY untuk terus melakukan rutinitas secara teratur.

b. Matsuzaka Kyouko (MK)

Dialog dibawah ini merupakan percakapan diantara pewawancara dengan MK sebagai responden yang berbicara tentang kebahagiaan kecil yang bisa dirasakannya dalam hari-harinya.

出題者 : 毎日の小さな喜びは、何ですか。

回答者 : おいしいものを作ることです

Pewawancara : 'Apakah kebahagiaan kecil ibu dalam setiap hari?'

Responden : 'Membuat masakan yang enak.

(Menit 10:57– 11:06)

回答者 : はい、なんかおいしいものができるときはみんなに配ったり。

Responden : 'Iya, lalu ketika membuat makanan yang enak

membagikannya kepada orang-orang.'

(Menit 08:27 – 08:33)

Kutipan dari dialog percakapan diatas 'membuat masakan yang enak' (pada baris ke 2), merupakan tanggapan MK tentang hal yang memberikannya kebahagiaan. Menurut Mogi (2017: 15-167) kebudayaan Jepang untuk memberi penghargaan terhadap hal kecil dapat menginspirasi seseorang untuk menemukan hal kecil yang dapat menjadi motivasi dalam kehidupan. Memasak memberikan rasa kebahagiaan yang istimewa bagi MK untuk memberikan motivasi didalam rutinitas sehari-harinya, karena tidak hanya sekedar membuatnya akan tetapi juga membagikan kepada kelompoknya. Karena keberadaan kelompok tersebut memberikan nilai istimewa bagi MK dalam menjalani rutinitas yang digemari disetiap harinya.

5. Hadir Di Tempat Dan Waktu Sekarang (今、ここにいること)

a. Matsuzaka Kyouko (MK)

Dibawah ini terdapat dua dialog antara pewawancara dengan MK sebagai responden, yang berlatar belakangnya pertanyaan pewawancara mengenai kehidupan saat ini dan selanjutnya adalah hal yang diinginkan pada saat ini pada menit ke 13:34 – 13:59.

出題者 : 今の生活は楽しいですか？

回答者 : 楽しいですよ。

Pewawancara : 'Apakah kehidupan ibu sekarang menyenangkan kan?'

Responden : 'Sangat menyenangkan.'

(Menit 12:45 – 12:49)

出題者 : 今何が欲しいですか？

回答者 : 若返ることです。

Pewawancara : 'Ini terakhir, apa yang ibu inginkan sekarang?'

Responden : 'Kembali muda.'
(Menit 13:43 – 13:59)

Pada kutipan 'sangat menyenangkan.' (baris ke 2) merupakan tanggapan dari pertanyaan pewawancara tentang kesan kehidupan saat ini. Menurut Mogi (2017:61-98) hadir di tempat dan waktu sekarang memiliki makna untuk menikmati waktu dan kondisi yang dirasakan pada saat sekarang. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa MK menikmati apa yang ia jalani dalam kehidupan pada saat ini. Hal tersebut juga diperkuat pada tanggapannya 'kembali muda.' Yang menjelaskan keinginannya untuk kembali muda agar dapat terus merasakan apa yang sedang ia jalankan pada saat ini. Perasaan yang sungguh menikmati waktu saat ini menggambarkan pilar *ikigai* ke 5 tentang hadir ditempat dan waktu sekarang.

b. Kira Yoshie (KY)

Kutipan dibawah ini merupakan percakapan pewawancara dengan KY sebagai responden yang bercerita mengenai cerita masa lalu responden yang telah kehilangan anak kandungnya dan bagaimanakah perasaannya terhadap hal tersebut.

出題者 : それでどう乗り越えたんですか？

回答者 : 最初はやっぱりとてもきつかったです。保育園があればいいかな、安心してね。一つは保育園を作ったということね

Pewawancara : 'Begitu ya, bu. Bagaimana ibu melewati hal tersebut'

Responden : 'Waktu pertama kehilangan rasanya sungguh sangat berat. Jika ada tempat penitipan anak saya juga pasti akan merasa tenang, dari hal tersebut saya

memutuskan untuk membuat tempat penampungan anak.'

(Menit 19:38 – 19:55)

Pada kutipan 'Waktu pertama kehilangan rasanya sungguh sangat berat.' (baris ke 2) merupakan tanggapan KY yang menjelaskan betapa berat ketika kehilangan anak kandungnya sendiri pada waktu ingin membuka tempat penitipan anak. Menurut Mogi (2017: 61-98) hadir di tempat dan waktu sekarang memiliki makna untuk menikmati waktu dan kondisi yang dirasakan pada saat sekarang. Pekerjaan yang KY lakukan adalah sebagai guru pada tempat penitipan anak, ia merasakan begitu berat ketika awal membuka tempat penitipan anak, karena perihal anaknya. Akan tetapi pada waktu ini KY sudah dapat menerima keadaan dan kondisinya pada saat ini. Ia juga mengujarkan bahwa *ikigai* yang dimilikinya adalah bekerja bersama dengan anak-anak kecil. Berdasarkan dari tanggapan KY telah menggambarkan pilar *ikigai* ke 5 ada pada dirinya.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian diatas dapat dijelaskan bahwa *ikigai* memiliki nilai yang berbeda-beda pada setiap individunya hal tersebut didasarkan oleh apa yang menjadi sumber kebahagiaan responden penelitian. Pada pilar pertama terdapat *ikigai* dalam rutinitasnya yang menyatakan bahwa langkah kecil untuk kesembuhan suaminya dan cara selalu bercengkrama dengan orang disekitarnya. Pada pilar ke dua didapati perwujudan *ikigai* tentang melakukan hobi hingga terlarut seperti membaca buku dan melupakan waktu untuk melupakan duniawi dengan melihat film. Pada pilar ke tiga terdapat nilai untuk berhubungan dengan sesama manusia seperti memiliki pedoman untuk tidak menyempitkan pandangan terhadap dunia serta tidak mengucapkan sesuatu yang menyakiti hari orang lain, dan perasaan untuk menghargai orang lain dengan tidak

bersaing satu sama lain. Pilar ke empat tentang kebahagiaan dari hal kecil terdapat ditemukan bahwa kesembuhan suami dari sakitnya, serta pekerjaan dalam setiap harinya dan membuat masakan yang enak setelah itu membagikannya dengan orang lain. Temuan yang terakhir tentang pilar ke lima terdapat narasumber yang menjelaskan bahwa ia sangat menikmati kehidupannya dengan kondisi yang saat ini sampai memiliki perasaan ingin mengulanginya dari waktu muda, dan terdapat temuan bahwa ia telah menerima kondisi saat ini meskipun memiliki kenangan yang buruk pada masa lampau.

Dalam penelitian *ikigai* dengan teori lima pilar *ikigai* oleh Ken Mogi yang berdasarkan dari hasil wawancara dengan narasumber penduduk lansia kota Oozu Jepang ini, peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan pada penelitian ini. Peneliti berharap melalui penelitian yang telah dilakukan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya, memberikan pengetahuan serta informasi yang dibutuhkan mengenai penelitian *ikigai* terhadap masyarakat lansia Jepang, terutama yang menggunakan teori lima pilar *ikigai* oleh Ken Mogi. Adapun beberapa saran dari peneliti untuk penelitian yang hendak mengangkat tema *ikigai* masyarakat Jepang. Dengan sumber data yang telah dikumpulkan masih memiliki potensi untuk digunakan pada penelitian dengan pendekatan teori yang berbeda tentang *ikigai* masyarakat Jepang. Serta dapat menggunakannya sebagai penelitian dengan pendekatan filsafat atau psikologi terhadap perilaku penduduk lansia Jepang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. 2021. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Alo, Liliweri. 2002. Makna Budaya dalam Komunikasi antar Budaya. Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara.

Bachtiar, Harsya W. Matullada. Soebadio, Haryanti. 1985. Budaya dan Manusia Indonesia. Yogyakarta: Hanindita Graha Widya.

Angraeni Putri, Mita. 2021. Konsep Kebahagiaan Dalam Filsafat *Ikigai*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Sunan Kali Jaga: Jurusan Studi Aqidah dan Filsafat Islam.

Hiroshi, Taro. 2020. *How to Ikigai*. Yogyakarta: Araska.

Koentjaraningrat. 2000. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mogi, Ken. 2017. *The Book of Ikigai*. Jakarta: Noura Books.

Moleong, L.J. 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Pandji, Dewi. 2012. Menembus Dunia Lansia: PT. Elex Media. Jakarta.

Rini, Elizabeth Ika Hesti Aprilia Nindia. 2017. *Karakteristik Masyarakat Jepang*. Skripsi tidak di terbitkan. Universitas Diponegoro.

Siregar, Natasia Fenda. 2020. Konsep *Ikigai* Yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Darma Persada: Jurusan Sastra Jepang.

Sumber Internet:

2018. Ozu Town Official Website. Ozu Town All Rights Reserved. (Online), (<https://www.town.ozu.kumamoto.jp/default.html>) diakses 23 Desember 2022.