

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jepang adalah negara kepulauan yang mendapatkan identitasnya melalui isolasi tetapi dekat dengan daratan Asia. Pulau ini dipisahkan oleh 200 km dari Selat Tsushima Korea Selatan, yang tidak diragukan lagi merupakan hambatan utama bagi kontak asing dalam sejarah awal Jepang. Bandingkan dengan jarak 30 km antara Inggris dan daratan Eropa. Isolasi yang dilakukan oleh Jepang ini berarti bahwa peminjaman budaya dari daratan terjadi secara relatif merata, dan ide-ide asing disesuaikan dengan praktik budaya lokal. Bukan berarti bahwa tidak ada periode perubahan dramatis, tetapi bahwa tidak pernah ada penaklukan militer di seluruh benua yang dapat secara radikal mengubah arah peradaban Jepang. Tidak ada yang mengalahkan invasi Norman ke kepulauan Inggris (Andressen, 2002:16).

Penghentian ide-ide asing telah menyebabkan persepsi luas bahwa Jepang hanyalah negara peminjam. Meskipun ini sebagian benar, budaya Jepang juga mencerminkan sifat asli yang kuat. Jepang bukanlah negara yang sangat kecil, ukurannya mirip dengan Jerman dan satu setengah kali lebih besar dari ukuran Inggris Raya. Jepang terdiri dari empat pulau utama: Hokkaido, Honshuu, Shikoku dan Kyushu, serta sekitar 7.000 pulau kecil. Membentang lebih dari 3000 km dari utara ke selatan, dengan perbedaan iklim yang sesuai. Karena kedekatannya dengan Siberia, Hokkaido memiliki musim dingin dan hujan salju lebat, sedangkan Kepulauan Ryukyu di selatan hampir mencapai Taiwan dan merupakan daerah subtropis (Andressen, 2002:16).

Bangsa Jepang menganut beberapa sistem nilai dan ajaran moral atau filosofi yang mempengaruhi karakter bangsa Jepang. Shinto adalah agama rakyat asli bangsa Jepang. Menurut Harumi Befu 1981, dalam (Danandjaja, 1997:164) meskipun disebut agama Shinto sebenarnya merupakan perpaduan dari beberapa kepercayaan "primitif". Shinto secara harfiah berarti "jalan atau jalur para dewa". Shinto lebih mirip animisme (kepercayaan bahwa segala sesuatu di alam, hidup dan tidak hidup, memiliki roh dan jiwa). Shintoisme percaya pada "delapan juta dewa", yang sebagian besar dapat memiliki makna positif, mewakili sifat agung "dewa" (Kami), lebih khusus lagi Dewi Matahari (Amaterasu) dianggap sebagai dewa tertinggi yang memberikan kemakmuran hidup, kesejahteraan dan hasil pertanian yang melimpah, dan sebagainya. Seperti agama-agama tradisional pada umumnya, para dewa dalam agama Shinto tidak eksklusif atau lebih mudah beradaptasi/membuka segala bentuk manifestasi Tuhan. Dalam praktik keagamaan dapat diambil dari praktik keagamaan lain misalnya, dalam hal ini agama Buddha sangat mempengaruhi agama Shinto.

Abad ke-6, agama Buddha atau Buddhisme tiba di Jepang dibawa oleh para biksu dari Tiongkok saat mereka menempuh perjalanan di jalur Sutra. Selain itu, agama Buddha dinaturalisasi dalam budaya Jepang. Sebagai tempat beribadat, terdapat banyak vihara di ibu kota Nara (Danandjaja, 1997:167). Kemudian, dari salah satu aliran Buddhisme Mahayana pada abad ke-12 dan ke-13, berkembanglah seni Buddhisme Zen, yang diperkenalkan oleh Dogen dan Eisai setelah mereka kembali dari Tiongkok. Aliran Zen Buddhisme ini memiliki pengaruh besar pada perkembangan seni Jepang seperti Ikebana, Bonsai, Chanoyu (upacara minum teh) dan Origami (Danandjaja, 1997: 289).

Buddhisme datang ke Jepang dibarengi juga oleh ajaran Konfusianisme yang dapat diterima dengan baik. Namun, lebih daripada agama, yang lebih diserap adalah filsafat moral dan studi etika yang berkaitan dengan hubungan manusia antara masyarakat dan pemerintah di suatu negara. Selama Restorasi Meiji, Konfusianisme umumnya dipelajari oleh elit samurai, yang merupakan persentase terkecil dari masyarakat Jepang. Kemudian, pada masa awal Jepang modern, ajaran Khonghucu menyebar luas ke semua lapisan masyarakat sebagai kode moral (Harumi Befu 1981, dalam Danandjaja, 1997: 165). Orang Jepang tidak terlalu menganggap agama sebagai hal yang eksklusif. Karakteristik orientasi Jepang ini tidak sama dengan pemikiran Barat tentang agama. Sikap ini dapat berarti bahwa orang Jepang memiliki budaya yang tidak religius atau sekuler (Danandjaja, 1997: 165)

Filosofi di atas telah mempengaruhi karakter orang Jepang. Bagi orang Jepang, matahari telah menjadi objek penghormatan sejak zaman kuno sebagai simbol kehidupan dan energi. Banyak orang bangun pagi-pagi di Hari Tahun Baru untuk melihat matahari terbit pertama di awal tahun. Alasan lain mengapa orang Jepang suka bangun pagi, menurut sejarah ekonomi negara itu. Selama periode Edo (1603-1868), ketika Jepang diperintah oleh Keshogunan Tokugawa, petani membentuk sekitar 80% dari total populasi. Pada tahun 1945, bahkan setelah industrialisasi dan urbanisasi yang pesat, sekitar 50% orang Jepang bekerja di bidang pertanian. Bangun pagi penting untuk pertanian yang sukses. Pertanian memiliki dampak besar, tetapi mungkin tidak mengherankan mengingat betapa bergantungnya ekonomi Jepang pada beras. Beras sangat penting dan dianggap suci di negeri ini. Saat ini, proporsi orang yang bekerja pada bidang pertanian telah

berkurang menjadi 1,5 dari total keseluruhan. Namun, sebagian besar kerangka konseptual yang terkait dengan pertanian bertahan hingga hari ini (Mogi, 2018:16).

“*Mon*” adalah alat tukar pada era Muromachi (1336-1870), saat itu ada sebuah pepatah Jepang yang berbunyi, “Mendapat keberuntungan tiga *mon* kalau bangun pagi”. Pepatah ini mirip dengan pepatah Inggris “*early birds catch insect*”, umumnya di kalangan masyarakat Jepang menganggap kegiatan bangun di awal pagi membawa manfaat ekonomi. Bagi orang Jepang, bangun di awal pagi tidak membutuhkan dorongan yang berarti untuk terus beraktivitas, melainkan bergantung pada rutinitas biasa setiap hari (Mogi, 2018:17).

Membuat seseorang antusias di dalam hidup dan membangun gairah menyambut datangnya hari-hari baru itu juga bisa disebut *Ikigai*. Sebuah riset yang menyangkut manfaat kesehatan yang ada kaitannya dengan *Ikigai* (alasan keberadaan). Pada Penelitian Ousaki 2008 mengenai riset angka rata-rata kematian di Jepang dilakukan di Universitas Tohoku oleh fakultas kedokteran di Sendai, daerah utara Jepang. Banyak peserta yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga memudahkan periset menarik kesimpulan korelasi *Ikigai* terhadap banyaknya manfaat kesehatan yang diperoleh (Mogi, 2018:6).

Periset menganalisa data berdasarkan penelitian ilmiah Asuransi Kesehatan Nasional Ousaki (NHI), dilakukan dalam kurun waktu tujuh tahun. Sebanyak 54.996 klien di Pusat Kesehatan Publik Ousaki mendapat kuesioner yang harus diisi dengan mandiri oleh klien. Pusat Kesehatan Publik Ousaki adalah suatu badan yang dibentuk pemerintah untuk memberikan pelayanan kesehatan mencakup empat belas kabupaten dan yang menjadi cakupan usia pelayanan

dengan kisaran usia 40 sampai 79 tahun. Topik pertanyaannya mengenai, “Dalam hidup ini apakah klien mempunyai *Ikigai* ?”. Klien kesehatan disuruh untuk memilih pernyataan yang telah disediakan, “Ada, tidak ada, atau ragu” (Mogi, 2018:6).

Riset data 50.000 orang lebih, menunjukkan bahwa orang yang merasa tidak mempunyai *Ikigai* adalah belum menikah, menganggur, memiliki tingkat kesehatan diri yang rendah atau, mengalami stress mental yang tinggi, sakit fisik sedang atau berat, dan menurun. Memiliki kecenderungan untuk memiliki fungsi fisik dan lebih mungkin untuk tidak dapat berjalan daripada yang memiliki *Ikigai*. Namun, bukan berarti dapat dijadikan tolak ukur kesehatan masyarakat secara keseluruhan karena mengandung banyak unsur, melainkan tujuan hidup yang menjadi bahan penelitian yang dirasa dapat menjalani hidup yang aktif dan bahagia (Mogi, 2018:7).

Ikigai dapat dikatakan sebagai hal dalam hidup yang memberikan kekayaan berlimpah atau alasan keberadaan. Ada api dalam diri setiap orang, api bisa menyala lebih terang di beberapa orang daripada yang lain, dan bisa goyah, tetapi juga bisa kembali lebih kuat, lebih panas, lebih kuat dari sebelumnya, dan dibutuhkan hal yang berbeda untuk menyalakan api bagi semua orang. Menurut laporan tahun 2017 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Jepang terus memimpin harapan hidup terlama dan tersehat di dunia, seperti yang terjadi selama bertahun-tahun. Tentu saja, beberapa faktor ikut berperan, seperti genetika, pola makan, gaya hidup, dan perawatan kesehatan yang sangat baik dapat menjelaskan sebagian besar dari hal ini. Tetapi jika bertanya kepada orang Jepang, mereka cenderung mengaitkan tren umur panjang ini dengan etos kerja dan humor yang

kuat. Banyak orang dapat mengklaim memiliki pola makan dan gaya hidup sehat, tetapi konsep *Ikigai* atau tujuan merupakan pembeda penting dan unik untuk budaya Jepang (Longhurst, 2018:29).

Pemilihan tema *Ikigai* dalam penelitian ini dikarenakan beberapa alasan. *Ikigai* merupakan sebuah perspektif Jepang yang memberikan manfaat bagi kehidupan. Terutama dalam hal motivasi dan menemukan makna kehidupan yang menjadi sebuah alasan keberadaan. Topik ini telah banyak dibahas dalam buku-buku tentang pengembangan diri dan gaya hidup sehat untuk mencegah stress. Pesona *Ikigai* adalah memberi ruang untuk tumbuh dan berdamai dengan kehidupan. Adapun sebuah cerita kasus di bawah ini yang ada korelasinya dengan *Ikigai* adalah sebagai berikut.

Diplomat Amerika itu pergi ke Frankl untuk melanjutkan perawatan yang dimulai di Amerika Serikat lima tahun sebelumnya. Frankl bertanya “mengapa dia memulai terapi pertamanya?” Diplomat itu menjawab: “Dia membenci pekerjaannya, serta kebijakan internasional negaranya, yang harus diikuti dan dipatuhi”. Psikoanalisis Amerika, yang telah bekerja dengan diplomat selama bertahun-tahun, bersikeras bahwa diplomat itu berdamai dengan ayahnya sehingga kebenciannya terhadap pemerintah dan pekerjaan, yang mewakili ayahnya, dapat dikurangi. Tetapi Frankl menunjukkan hanya dalam beberapa sesi bahwa diplomat itu frustrasi karena ingin mengejar karier yang berbeda. Dengan kesimpulan itu, diplomat mengakhiri sesi terapi. Lima tahun kemudian, mantan diplomat itu memberi tahu Frankl, bukan saja pria itu tidak memerlukan psikoanalisis selama bertahun-tahun menjalani terapi, dia juga tidak dapat dianggap sebagai pasien yang membutuhkan terapi. Dia hanya orang yang menemukan makna baru dalam hidup.

Setelah menemukan hal tersebut hidupnya menjadi lebih dalam dan lebih bermakna (Garcia dan Miralles, 2018:43).

Berdasarkan uraian singkat mengenai latar belakang di atas konsep *Ikigai* sangat menarik untuk dibahas lebih lanjut. Terlebih kontribusi yang didapatkan oleh orang Jepang dalam kehidupan yang mempraktikkan filosofi *Ikigai*, dan banyak manfaat positif lainnya yang bisa didapat. Penelitian ini bertujuan untuk membahas pembentukan kualitas hidup orang Jepang berlandaskan *Ikigai* dan juga apa saja dampaknya bagi hidup orang Jepang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan dua permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Faktor apa sajakah yang membentuk kualitas hidup orang Jepang berdasarkan *Ikigai*?
2. Apa saja dampak *Ikigai* bagi hidup orang Jepang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, adapun tujuan yang ingin didapat dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui lebih lanjut prinsip-prinsip *Ikigai* hingga mampu membentuk kualitas hidup orang Jepang.
2. Mengetahui lebih lanjut dampak *Ikigai* bagi hidup orang Jepang.

1.4 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya memfokuskan pada pembahasan pembentukan kualitas hidup orang Jepang berdasarkan *Ikigai* dan dampaknya bagi hidup orang Jepang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1 Manfaat Teoretis

Pembahasan mengenai *Ikigai* ini ditujukan untuk memberi manfaat dan pemahaman terhadap *Ikigai*, yang menjadi salah satu filosofi budaya Jepang yang saat ini banyak di bahas dalam buku pengembangan diri ataupun *Ikigai* tersebut dapat di-implementasikan dalam lingkup sosial masyarakat dan akademis

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian *Ikigai* ini ditujukan untuk memberi manfaat berupa *guideline* bagi individu untuk menemukan arah atau tujuan dalam hidup ini yang ingin dicapai dan mengetahui apa sebenarnya yang akan dilakukan setelah menemukan tujuan tersebut dan memberikan makna dalam menjalani kehidupan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KONSEP, DAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Pada sub bab kajian pustaka ini penulis telah mengumpulkan beberapa hasil dari penelitian sebelumnya yang ada kaitannya dengan topik bahasan yang ingin penulis teliti, kemudian adanya hasil dari penelitian yang telah penulis kumpulkan adalah sebagai berikut.

Skripsi yang berjudul “Konsep Umur Panjang Dan Kehidupan Bahagia pada Masyarakat Okinawa Berdasarkan Filosofi *Ikigai*”, karya dari Permana (2020). Skripsi ini lebih menjabarkan *Ikigai* yang diterapkan oleh orang Okinawa, yang berorientasi pada keluarga dan kehidupan sederhana yang memberikan kebahagiaan dan umur panjang bagi orang Okinawa. Adapun persamaannya pada penelitian ini adalah pada pengusungan tema *Ikigai* tersebut, namun perbedaan penelitian Permana dengan penelitian ini lebih kepada pengertian konsep *Ikigai* menurut orang Jepang dan dampaknya.

Penelitian Permana menggunakan teori Budaya yang dikemukakan oleh Klucohn dan Kelly (2007). Budaya merupakan sebuah sistem yang mempunyai interaksi antara satu dengan yang lainnya, bentuk simbolis dapat berupa bahasa, benda, musik, agama dan kegiatan-kegiatan masyarakat yang mengandung makna kebersamaan adalah cakupan budaya. Teori Masyarakat yang dikemukakan oleh Fredian Tonny Nasdian (2014) menyebutkan masyarakat sama dengan komunitas. Komunitas itu adalah unit atau entitas sosial yang diatur dalam kelompok dengan minat bersama (*community of common interest*), baik fungsional maupun teritorial

dan teori Filosofi yang dinyatakan oleh Bakker (1990), filsafat terbagi menjadi dua pengertian, yaitu sebagai refleksi dan sebagai ilmu. Filsafat sebagai pemahaman reflektif bahwa filsafat adalah aktivitas pikiran, lebih-lebih dalam bentuk kontemplasi dan tahap selanjutnya dari aktivitas rasional umum, dan yang diwujudkan adalah prinsip apa pun yang tidak terbatas pada bidang atau subjek tertentu. Filsafat sebagai ilmu merupakan refleksi yang dapat memberikan pandangan hidup, inilah perbedaan filsafat dari pemahaman orang awam tentang visi hidup, karena filsafat merumuskan rasisme realitas yang sistematis-metodis. Penelitian Permana dalam penelitian ini digunakan sebagai referensi penjabaran *Ikigai* atau acuan analisis pembahasan yang sekiranya ada hal istimewa yang harus dikaji dan tidak boleh terlewatkan sehubungan dengan betapa pentingnya *Ikigai* dalam peranan filosofi orang Jepang yang membuat Jepang sebagai negara dengan penduduk tersehat di dunia.

Widisuseno (2019), dalam artikelnya yang berjudul, “Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang: Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya Dalam Pendekatan Filosofis)”, menggunakan teori pendekatan secara filsafat yaitu cara analisis komprehensif, normatif dan esensial terhadap faktual kehidupan. Secara filosofis, seseorang yang melakukan suatu karya harus memahami kerangka filosofis dari karya tersebut, yaitu landasan ontologis, epistemologis, dan aksiologis.

Basis ontologis menggambarkan pemahaman tentang sifat pekerjaan yang harus dilakukan. Landasan epistemologis menjelaskan pengertian tentang cara atau proses yang tepat untuk menyelesaikan pekerjaan. Landasan aksiologis menjelaskan pengertian tentang tujuan atau hasil dari pekerjaan yang dilakukan.

Cara berpikir filosofis berkembang menjadi pendekatan sistem dalam kerangka ilmu pengetahuan modern. Singkat kata dalam semua entitas adanya alur penginputan, proses dan out-put. Secara persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama mengusung tema *Ikigai*, namun secara perbedaan penelitian Widuseno lebih menekankan pada konteks menghargai proses daripada hasil, sedangkan penelitian ini membahas pembentukan kualitas hidup orang Jepang dengan *Ikigai* sebagai landasan dasar dan dampaknya, baik dampak positif ataupun dampak negatifnya. Penelitian Widuseno dalam penelitian ini digunakan sebagai bahan untuk mengetahui jalan pemikiran dari orang Jepang, bahwa orang Jepang pada dasarnya adalah tipe perfeksionis karena proses adalah yang terpenting dari semua elemen yang membuat orang Jepang terkenal sebagai pekerja keras.

Artikel karya Widuseno (2020), yang berjudul “Nilai Dasar Kehidupan Sebagai Faktor Pembentuk Budaya Bangsa Jepang (Perspektif Filosofis)”. Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi untuk mengidentifikasi fenomena perilaku budaya malu Jepang. Teori pendekatan filosofis untuk penemuan nilai-nilai inti kehidupan dalam perilaku budaya masyarakat Jepang. Secara ontologis, terdapat fakta-fakta dalam kehidupan masyarakat Jepang yang mencirikan model kehidupan berbasis kolektivisme. Secara epistemologis, praktik kolektivisme berimplikasi pada penerapan alami hukuman sosial dan efek tekanan sosial. Secara aksiologis, praktik model kehidupan kolektif masyarakat Jepang didasarkan pada prinsip-prinsip etika sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis.

Persamaan penelitian Widuseno dengan penelitian ini adalah mengkaji filosofi Jepang berupa kerangka sosial yang menjadi acuan orang Jepang dalam

berperilaku atau bertindak sesuai dengan kaidah dan norma sosial yang berlaku. Secara perbedaan nilai filosofis dalam penelitian Widuseno adalah “Budaya Malu” (恥^{はじ}), sedangkan dalam penelitian ini adalah “Tujuan Hidup” (生き甲斐^{い が い}).

Penelitian Widuseno dalam penelitian ini digunakan sebagai bahan untuk penulis mengetahui pemikiran bangsa Jepang dengan membudayakan “Budaya Malu”, memiliki beberapa keunggulan salah satunya menjadi *self control* bagi masyarakat Jepang untuk tidak melanggar hukum dan menaati norma yang berlaku di masyarakat. Secara mengejutkan budaya malu ini ada relevansinya dengan kemajuan suatu negara yang berimbas pada kesejahteraan hidup sebagai konsekuensi logis mengelola kualitas hidup terhadap diri dan lingkungan hingga dengan budaya malu masyarakat Jepang dapat menjaga harmoni.

Penelitian yang dilakukan oleh Adnyana (2021) dalam Skripsinya yang berjudul “Budaya *Kyuushoku* Sebagai Pembentukan Karakter Anak Jepang”. Membahas adanya hubungan keterkaitan antara pembentukan karakter anak Jepang yang dipengaruhi oleh budaya *Kyuushoku*. Adanya sebab kenapa budaya *Kyuushoku* itu dikembangkan, guna mengatasi masalah kekurangan gizi yang terjadi setelah Perang Dunia II bagi anak-anak Jepang. Skripsi Adnyana menggunakan teori psikologi perkembangan yang dicetuskan oleh Hurlock. Memaparkan adanya proses biologis, proses kognitif, dan proses sosio-emosional.

Proses Biologis ditandai dengan perkembangan dan perubahan organ fisik luar sedangkan perubahan internal dicirikan dengan semakin kompleksnya sistem saraf dan jaringan seluler. Aspek perubahan fisik terjadi dipengaruhi oleh kesehatan, pangan dan gizi, faktanya perkembangan fisik juga mempengaruhi perkembangan

Psikososial dan Kognitif. Dalam hal ini *Kyuushoku* yang diterapkan di sekolah memegang peranan penting terkait dengan standar pemenuhan gizi dan nutrisi yang didapatkan hingga nantinya berpengaruh pada perkembangan karakter anak. Proses Kognitif adalah proses perkembangan yang melibatkan perubahan pada pemikiran, kecerdasan dan bahasa setiap individu. Seperangkat gagasan yang koheren, mengandung hipotesis dan asumsi yang dapat diverifikasi dan menjadi acuan dalam mendeskripsikan, memprediksi, dan menjelaskan suatu fenomena atau perilaku yang terjadi, kemudian dalam budaya *Kyuushoku* ini terjadinya proses pembelajaran kognitif berupa kebersamaan, tanggung-jawab, dan kemandirian yang menstimulus perkembangan karakter bagi anak Jepang. Proses Sosio-emosional adalah proses perkembangan yang melibatkan perubahan emosi, perubahan kepribadian dan perubahan relasi dengan orang lain. Hakikat manusia sebagai makhluk sosial selalu bergantung terhadap manusia lain dan tidak mampu hidup tanpanya. Dalam proses sosio-emosional ini, ada anak yang mendapatkan perasaan positif ataupun negatif terhadap *Kyuushoku* di sekolah sesuai dengan pengalaman yang dialami oleh responden.

Secara persamaan penelitian Adnyana dengan penelitian ini adalah menggunakan teori fungsionalisme struktural yang dikemukakan oleh Talcott Parsons, pada penelitian Adnyana menggunakannya untuk membedah faktor-faktor kenapa *Kyuushoku* wajib diberlakukan di sekolah Jepang, sedangkan pada penelitian ini digunakan untuk membedah faktor-faktor pembentukan kualitas hidup orang Jepang berdasarkan *Ikigai*. Secara perbedaan penelitian Adnyana menggunakan metode cakap dibarengi dengan kuesioner dalam pengumpulan datanya, sedangkan pada penelitian ini dalam pengumpulan datanya menggunakan

metode cakap tapi dibarengi dengan metode studi pustaka. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian Adnyana sebagai acuan untuk melihat sisi gelap dan sisi terang dari sebuah fenomena ataupun filosofis yang baik sekalipun memiliki dua sisi yang berlainan sesuai dengan pengalaman dari masing-masing individu dalam mengarungi samudera kehidupan, terutamanya dalam hal *Ikigai* dan dalam penelitian ini untuk penulis terus *open mind* melihat dua sisi yang berbeda.

Artikel berjudul “*Association Between Health Literacy and Purpose in Life and Life Satisfaction Among Health Management Specialists: a Cross-Sectional Study*”(2022). Karya Hirooka, N., Kusano, T., Kinoshita, S., Aoyagi, R., Saito, K., & Nakamoto, H. Membahas hubungan literasi kesehatan dengan tujuan hidup atau *Ikigai*. Literasi kesehatan adalah kemampuan untuk menemukan, memahami, menggunakan, dan mengevaluasi informasi terkait kesehatan. Kemampuan ini telah diselidiki dalam hal pengaruhnya terhadap hasil kesehatan dan dikatakan memainkan peran penting dalam promosi kesehatan.

Penelitian Hirooka, N., Kusano, T., Kinoshita, S., Aoyagi, R., Saito, K., & Nakamoto, H. ini menggunakan metode *survei cross-sectional* (lintas bagian) di antara spesialis manajemen kesehatan profesional, bagian dari studi kohort prospektif. Semua kuesioner dikirim dengan penjelasan penelitian dan formulir *informed consent*. Setelah membaca penjelasan penelitian, instruksi ditunjukkan untuk menandatangani formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian, kemudian kuesioner diberikan ketika peserta penelitian terdaftar.

Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah membahas *Ikigai*, sedangkan untuk perbedaan pada penelitian ini menggunakan metode cakap dan

juga studi pustaka. Penelitian Hirooka, N., Kusano, T., Kinoshita, S., Aoyagi, R., Saito, K., & Nakamoto, H. Menunjukkan hasil studi tujuan hidup mengurangi angka kematian dari berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskular (berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah) di mana perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang buruk adalah risikonya. Pada akhirnya, tujuan hidup meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan harapan hidup, dengan kata lain tujuan hidup dianggap sebagai kontributor penting untuk penuaan yang sehat. Sebaliknya literasi kesehatan yang rendah merupakan prediktor kesehatan yang buruk, baik secara fisik maupun mental. Dalam penelitian ini penulis gunakan sebagai wawasan tambahan bahwa, memiliki tujuan hidup merupakan hal mendasar bagi kesehatan manusia dan juga berdasarkan hasil penelitian menunjukkan memiliki tujuan hidup membantu mengatasi gangguan fisik dan psikologis termasuk perilaku tidak sehat. Sehingga pada penelitian ini penulis menemukan benang merah yang sangat jelas antara *Ikigai* dengan kesehatan yang dapat membentuk kualitas hidup orang Jepang, yang kemudian penulis gunakan sebagai acuan dalam analisis *Ikigai* pada pembahasan.

2.2 Konsep

Konsep adalah unit makna yang mewakili banyak objek dengan karakteristik yang sama. Juga dikatakan bahwa orang konseptual mampu mengabstraksi objek yang ditemui, dengan demikian menempatkan objek dalam kelompok tertentu. Objek disajikan ke kesadaran orang dalam bentuk representasi mental tanpa argumen. Konsep sendiri juga dapat direpresentasikan dalam bentuk kata-kata (Bahri, 2008:30). Adapun konsep yang akan dijelaskan pada penelitian

ini yaitu konsep *Ikigai*, Landasan Dasar, Pembentukan, Kualitas Hidup, Orang Jepang.

2.2.1 *Ikigai*

Menurut Ken Mogi (2018:3), *Ikigai* merupakan filosofi Jepang yang menggambarkan hal-hal yang membuat hidup berharga, hal-hal yang memberi tujuan, kepuasan dan kegembiraan yang mendalam. Secara harafiah berarti “Iki” adalah hidup dan “gai” adalah alasan. *Ikigai* dapat digunakan ke berbagai macam konteks, dan bisa juga digunakan dalam keseharian termasuk hal-hal kecil selain sasaran-sasaran besar atau pun tujuan-tujuan besar. Orang-orang dapat secara fleksibel menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari tanpa menyadari arti khususnya. Konsep yang bersifat demokratis memang, dihadirkan dalam kesemarak akan keanekaragaman hidup. Mempunyai *Ikigai* dapat menghasilkan kesuksesan, tetapi ini bukanlah sebuah syarat mutlak yang harus dipenuhi. *Ikigai* terbuka bagi setiap orang.

Ikigai dalam Kamus Besar Bahasa Jepang *Nihongo Daijiten* (日本語大辞典, 1995:105), adalah sebagai berikut.

生きるはりあい。よろこび。めあて。一のある人生を送る。

Ikiruwariai. Yorokobi. Meate. Hitotsu no aru jinsei wo okuru.

‘Kompetisi untuk hidup. Sukacita. Dimana untuk melihat atau poin yang harus diperhatikan dengan seksama. Jalani hidup dengan satu’.

Ikigai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah alasan keberadaan atau tujuan hidup yang dijadikan sebagai pedoman orang Jepang dalam menjalani kehidupan.

2.2.2 Landasan Dasar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:871). ‘Landasan’ adalah 1. Peron sebagai alas untuk menempa, terbuat dari besi, alas dan bantalan, 2. Dasar tumpuan, sedangkan ‘Dasar’ dalam (KBBI, 2008:318), adalah alas, fundamental, pokok atau pangkal suatu pendapat (ajaran atau aturan), dan asas. Adapun penjelasan Landasan Dasar dalam Kamus Besar Bahasa Jepang *Nihongo Daijiten* (日本語大辞典, 1995:484), adalah sebagai berikut.

基本的というのは、基礎。標準。土台。

Kihonteki to iu no wa, Kiso. Hyoujun. Dodai.

‘Landasan dasar adalah, fundamental, standar ataupun dasar’.

Landasan dasar pada penelitian ini terkhusus mengacu pada nilai-nilai *Ikigai* yang diterapkan oleh orang Jepang dalam menjalani kehidupan. Sekaligus hal yang sangat fundamental mengingat *Ikigai* adalah nilai luhur ke-arifan lokal dari leluhur orang Jepang, yang filosofisnya masih dijadikan pedoman dasar.

2.2.3 Pembentukan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:178). ‘Pembentukan’ adalah proses, cara, dan perbuatan membentuk. Adapun pembentukan dalam Kamus Besar Bahasa Jepang *Nihongo Daijiten* (日本語大辞典, 1995:653), adalah sebagai berikut.

形成というのは物事を統一して、ととのったものに形づくること。

Keisei to iu no wa monogoto o tōitsu shite, totonotta mono ni katachidzukuru koto.

‘Pembentukan adalah menyatukan sesuatu dan membentuknya menjadi sesuatu yang unik’.

Pembentukan yang dimaksud dalam hal ini adalah hal-hal yang mendasari terbentuknya kualitas hidup orang Jepang melalui penerapan *Ikigai* yang dijadikan sikap acuan dalam memandang hidup.

2.2.4 Kualitas Hidup

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:823). ‘Kualitas’ adalah 1. Tingkat baik buruknya sesuatu atau kadar, 2. Derajat atau taraf atau mutu (kepandaian, kecakapan dan sebagainya), sedangkan ‘Hidup’ dalam (KBBI, 2008:542), adalah masih terus ada, bergerak dan bekerja sebagaimana mestinya. Adapun penjelasan kualitas hidup dalam kamus online <https://kotobank.jp/word/> (diakses pada 26 Februari 2022), dijelaskan sebagai berikut.

生活の質（英語表記）quality of life. クオリティ。オブ。ライブとも言う。生活の質や生き甲斐、あるいはアメニティ（人々に快適さを与える便益や環境）といったものに関わる概念であります。

Seikatsu no shitsu (eigo hyouki) quality of life. Kuoriti obu raifu-tomo iu. Seikatsu no uruoi ya ikigai, aruiwa ameniti (hitobito ni kaiteki-sa o ataeru ben'eki ya kankyou) to itta mono ni kakawru gainendearimasu.

‘Kualitas hidup (notasi bahasa Inggris) Quality of life Kualitas hidup juga dikenal dengan konsep yang berkaitan dengan memperkaya dan tujuan hidup atau fasilitas (manfaat dan lingkungan yang memberikan kenyamanan orang)’.

Kualitas hidup orang Jepang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah orang Jepang mempunyai kesempatan yang lebih baik dalam meningkatkan dan memaksimalkan potensi yang ada hingga hidup menjadi lebih baik dari segi kualitas.

2.2.5 Orang Jepang

Dalam Kamus Besar Bahasa Jepang *Nihongo Daijiten* (日本語大辞典, 1995:1641), pengertian orang Jepang adalah sebagai berikut.

にほんじん【日本人】 法的には、日本国籍をもつ人。一般的には、日本列島に居住し、文化・言語・風俗を共有する民族。蒙古人種中のアジア系黄色人種に属し、言語はウラル-アルタイ系とされる日本語。南方アジア系、北方アジア系、中国大陸系の三系統の混血による、多元的な起源をもつ民族と考えられている。倭人さん。 Japanese.

Nihonjin hōteki ni wa, Nihon kokuseki o motsu hito. Ippantekini wa, nipponrettō ni kyōjū shi, bunka gengo fūzoku o kyōyū suru minzoku. Mōkojinshu-chū no Ajia-kei kōshokujinshu ni zokushi, gengo wa Uraru - Arutai-kei to sa reru nihongo. Minamikata Ajia-kei, Kitagata Ajia-kei, Chūgoku tairiku-kei no san keitō no konketsu ni yoru, tagentekina kigen o motsu minzoku to kangae rarete iru. Wajin-san. Japanīzu

‘Secara hukum, orang berkebangsaan Jepang. Umumnya, mereka tinggal di kepulauan Jepang dan Kelompok etnis yang berbagi budaya, bahasa, dan adat istiadat yang sama. Mereka termasuk ras kuning Asia diantara ras Mongolia, Bahasanya adalah bahasa Jepang, yang dikatakan menjadi Ural-Altaic. Asia Selatan, Asia Utara, Itu dianggap sebagai kelompok etnis dengan banyak asal karena ras campuran dari tiga garis Cina daratan. Wajin-san. Orang Jepang’.

Orang Jepang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah orang yang lahir dan berasal dari Jepang serta berwarga negara Jepang. Pada penelitian ini Orang Jepang yang dimaksud dalam cakupan penulisan penelitian adalah orang Jepang yang saat ini tinggal di Jepang.

2.3 Teori

Penelitian ini menggunakan dua teori yaitu, teori pilihan rasional oleh James S. Coleman dan teori fungsionalisme struktural oleh Talcott Parsons dengan skemanya AGIL.

2.3.1 Teori Pilihan Rasional

Dalam karyanya “The Foundations of Social Theory” (1990), James S. Coleman berpendapat bahwa teori pilihan rasional memiliki gagasan dasar bahwa

orang bertindak dengan sengaja menuju suatu tujuan, yaitu rasa berharga atau tekad. Diklaim dibentuk oleh individu atau Aktor bertindak untuk memaksimalkan utilitas, keuntungan, dan kepuasan kebutuhan. Coleman menjelaskan bagaimana interaksi tingkat sistem bekerja. Ini, tentu saja, ada hubungannya dengan masalah mikro-makro (Ritzer, 2012:395).

Beberapa studi kasus digunakan oleh Coleman untuk menjelaskan seperti apa teori pilihan rasional. Pertama, tindakan kolektif, masalah makro yang dilihat dari sisi mikroskopis pelaku kejahatan secara individu. Munculnya tindakan kolektif disebabkan oleh keyakinan aktor bahwa mereka harus mempercayai kepentingan atau tujuan tersebut sehingga individu lain dapat memaksimalkan keuntungan tanpa banyak usaha. Yang kedua adalah norma. Norma kelompok sosial adalah upaya aktor untuk menciptakan konsensus yang memungkinkan individu lain untuk mengontrol batas mereka, meningkatkan efektivitas mereka dan menghindari ketidakseimbangan. Ketiga, aktor korporasi, dan kemunculan aktor korporasi merupakan upaya kelompok sosial untuk mendorong aktor secara kolektif. Ketika seorang aktor berpartisipasi dalam pemilihan, proses pemungutan suara individu adalah masalah mikro-ke-makro. Penekanan Coleman pada pandangan bahwa individu adalah *homo sociologicus* mempromosikan perspektif pilihan rasional dalam proses sosialisasi intim antara individu dan masyarakat. (Tantoro dan Tahmidaten, 2017:86). Oleh karena itu, harus ada dua komponen dalam teori ini: aktor dan sumber daya.

1. Aktor adalah orang atau kelompok yang melakukan suatu tindakan atau menginginkan sesuatu.

2. Sumber daya adalah bahan atau apa pun/peralatan yang digunakan aktor untuk memenuhi kebutuhannya atau mencapai tujuannya. Tentu saja, sumber daya yang dimaksud dapat dikendalikan oleh aktor.

James S. Coleman (1990) dalam teorinya pilihan rasional di atas digunakan untuk menganalisis dampak dari *Ikigai* yang dipraktikkan oleh orang Jepang. Berdasarkan teori pilihan rasional adanya aktor yang bisa dikategorikan sebagai individu dalam skala mikro dan masyarakat dalam skala makro. Kemudian sebagai aktor, orang Jepang memiliki preferensi tertentu, dalam hal ini pengetahuan yang dimiliki orang Jepang sebagai sumber daya dari pengalaman hidup selama mempraktikkan *Ikigai* diteliti lebih lanjut untuk melihat dampak positif dan dampak negatifnya.

2.3.2 Teori Fungsionalisme Struktural

Teori atau sudut pandang ini menekankan keteraturan dan mengabaikan konflik dan perubahan sosial. Konsep utama adalah: fungsi, disfungsi, fungsi laten, fungsi dominan dan keseimbangan. Dalam teori atau perspektif ini, masyarakat dipandang sebagai jaringan terorganisir dari kelompok-kelompok koperasi yang berfungsi cukup teratur menurut seperangkat aturan dan nilai-nilai yang dianut oleh mayoritas masyarakat. Masyarakat dipandang sebagai sistem yang stabil dengan kecenderungan keseimbangan, yaitu sistem kerja yang cenderung menjaga keseimbangan yang harmonis. Dengan kata lain, masyarakat adalah suatu sistem sosial yang tersusun atas bagian-bagian atau unsur-unsur yang saling berhubungan, seimbang, dan bersatu. Perubahan di satu bidang menyebabkan perubahan di bidang lain. Asumsi yang mendasarinya karena, setiap bagian dalam kerangka sosial berinteraksi satu sama lain (Tantoro dan Tahmidaten, 2017:77-78).

Talcott Parsons (1902-1979) mensistematisasikan formulasi pertama dari pendekatan fungsionalis terhadap sosiologi. Parsons memulai dengan masalah aturan yang diajukan oleh filsuf Thomas Hobbes (1585-1679). Hobbes mengatakan bahwa orang secara alami dapat menyerang satu sama lain kecuali mereka dikendalikan dan dikendalikan secara sosial. Berdasarkan pandangan ini, Parsons mengembangkan teori sistem (1951) di mana ia merinci kondisi fungsional untuk kelangsungan hidup sosial. Kondisinya A.G.I.L (Tantoro dan Tahmidaten, 2017:77-78).

1. Adaptasi (*Adaptation*): Sebagai suatu sistem harus mampu memenuhi kebutuhan dasar masyarakat. Sistem juga harus mampu beradaptasi dan juga beradaptasi dengan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Dengan kata lain, manusia harus mampu mengubah lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya.
2. Pencapaian Tujuan (*Goal Attainment*): Sebuah sistem harus mampu mengidentifikasi tujuannya sendiri dan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Integritas (*Integration*): Suatu sistem komunitas harus mampu mengatur saling ketergantungan komponen-komponennya agar dapat berfungsi secara optimal, dan juga harus mampu mengatur hubungan antara ketiga komponen tersebut, yaitu adaptasi, pencapaian tujuan dan pemeliharaan standar yang telah ditentukan sebelumnya. Hanya dengan demikian masyarakat dapat bertahan.

4. Pemeliharaan pola (*Latency*): Sebagai suatu sistem harus mampu mempertahankan pola yang ada, meningkatkan motivasi individu, berinovasi, serta menciptakan dan memelihara pola budaya motivasi.

Teori fungsionalisme struktural Talcott Parsons (1902-1979) dalam skema AGIL-nya di atas digunakan untuk menganalisis faktor-faktor yang membentuk kualitas hidup orang Jepang berdasarkan *Ikigai*. Hingga faktor-faktor yang menjadi pembentukan kualitas hidup tersebut dapat terkristal dengan baik melalui skema AGIL.

