

**KONSEP UMUR PANJANG DAN KEHIDUPAN BAHAGIA
PADA MASYARAKAT OKINAWA BERDASARKAN
FILOSOFI *IKIGAI***

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Sastra

SKRIPSI



ABYAN DZUHURIZA PERMANA

2016110239

**PROGRAM STUDI SASTRA JEPANG
FAKULTAS SASTRA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA
2020**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika dikemudian hari ditemukan bahwa karya tulis ini bersifat menjiplak atau plagiat, maka penulis bersiap untuk bertanggung jawab atas pihak yang merasa keberatan.

Nama : Abyan Dzuhuriza Permana

NIM : 2016110239

Tanda Tangan :

Tanggal : 14 Februari 2020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang berjudul:

KONSEP UMUR PANJANG DAN KEHIDUPAN BAHAGIA PADA MASYARAKAT OKINAWA BERDASARKAN FILOSOFI *IKIGAI*

Telah diuji dan diterima pada hari Jumat, 14 Februari 2020 oleh penguji jurusan Sastra Jepang yang terdiri dari:



Ketua Jurusan Sastra Jepang

Dekan Fakultas Sastra

(Ari Artadi, Ph.D)

(Dr. Eko Cahyono)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai persyaratan kelulusan Program Studi Sastra Jepang Universitas Darma Persada. Tugas akhir ini berjudul “Konsep Umur Panjang dan Kehidupan Bahagia Pada Masyarakat Okinawa Berdasarkan Filosofi *Ikigai*”.

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, tentu saja penulis memiliki keterbatasan pengelolaan data serta dalam susunan nya-pun masih terdapat sebuah kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan sebuah nasehat dan kritik yang membangun agar tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Kemudian, dalam menyelesaikan tugas akhir ini, penulis tidak lepas akan bantuan serta bimbingan dari beberapa pihak yang terlibat. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ari Artadi, Ph.D. selaku dosen pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan arahan bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini serta selaku Ketua Jurusan Program Studi Sastra Jepang.
2. Bapak Hargo Saptaji, M.A. selaku dosen pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membaca dan mengoreksi untuk tugas akhir ini.
3. Ibu Andi Irma Sarjani, S.S, M.A. selaku ketua sidang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi ketua sidang dan selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan motivasi selama masa perkuliahan.
4. Bapak Dr. Ir. Eko Cahyono, M.Eng. selaku Dekan Fakultas Sastra Universitas Darma Persada.
5. Seluruh staf pengajar pada Program Studi Sastra Jepang Universitas Darma Persada atas didikannya selama masa perkuliahan.

6. Orang tua tercinta dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moril maupun materil, serta telah memotivasi untuk terus menuntut ilmu hingga saat ini.
7. Rekan-rekan di Jurusan Sastra Jepang Universitas Darma Persada yang telah membantu penulis pada masa perkuliahan untuk menyempurnakan tugas akhir ini.
8. Semua pihak yang telah membantu serta mendukung penulis selama ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Sekali lagi penulis ingin mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada jajaran yang telah terlibat dalam penulisan hasil tugas akhir ini. Penulis berharap agar dikemudian hari tugas akhir ini dapat berguna bagi pembacanya serta dapat digunakan untuk penelitian yang lebih lanjut pada Angkatan berikutnya.

Penulis

Abyan Dzuhuriza P.

Jakarta, 14 Februari 2020

ABSTRAK

Nama : Abyan Dzuhuriza Permana
NIM : 2016110239
Program Studi : Sastra Jepang
Judul : Konsep Umur Panjang dan Kehidupan Bahagia pada Masyarakat Okinawa Berdasarkan Filosofi *Ikigai*

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak yang dihasilkan *Ikigai* pada masyarakat *longevity* yang ada di Okinawa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif serta kepustakaan yang diperoleh dari perpustakaan Universitas Darma Persada, Perpustakaan Nasional, dan *Google Scholar*. Okinawa merupakan salah satu daerah yang termasuk kedalam kategori *Blue Zones* karena masyarakatnya terkenal akan angka harapan hidup yang tinggi dan tradisi akan kehidupan positif yang bisa membuat masyarakatnya mencapai usia panjang di Jepang. Kesimpulan pada penelitian ini adalah bahwa semua manusia yang hidup di muka bumi ini pantas untuk merasakan kehidupan yang bahagia. Akan tetapi untuk mencapai itu semua kita harus berkaca pada kebiasaan dan tradisi pada masyarakat *longevity* yang ada di Okinawa yang memiliki hubungannya yang erat terhadap *Ikigai*.

Kata Kunci: Budaya, Filosofi, *Ikigai*, Masyarakat Okinawa

要旨

氏名 : Abyan Dzuhuriza Permana
学生番号 : 20161102399
専攻 : 文学部 日本文学科
件名 : 「生き甲斐」による沖縄県での長寿や幸福の関連性

本研究の目的は、「生き甲斐」に関して沖縄での長寿にはどんな関係があるか、それからどれだけ影響を及ぼせるかの研究目的としている。使用される研究方法は定性的研究であった。研究の参考文献やデータはダルマプルサダ大学の図書館、インドネシア公共国立図書館、インターネットから取ったデータである。読み取った参考文献やデータに基づいて、沖縄県は日本では長生きする人の数が多く、居住する特別な地域である。沖縄の人々は積極的な生活であり、ブルーゾーン（安定して穏やかなところ）と呼ばれているところである。本研究では、この世の中に人間として幸せな人生の生き方を見直すべきであることを真剣に考える必要があるという一つの結論に導かれている。この生き方の目標に達成するために、沖縄社会の「生き甲斐」の理念を生活の中で実現したらという提案がこの研究の結論である。

キーワード : 文化、哲学、生き甲斐、沖縄社会。

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Landasan Teori	6
G. Metode Penelitian	12
H. Manfaat Penelitian	12
I. Sistematika Penulisan	12
BAB II MASYARAKAT OKINAWA DAN INTISARI DARI IKIGAI	13
2.1. Masyarakat Okinawa	13
2.2. Asal Mula Muncul Kata <i>Ikigai</i>	16
2.3. Dasar dan Aspek Dari <i>Ikigai</i>	17
2.4. Syarat Yang Memenuhi <i>Ikigai</i>	20
2.5. Kunci Untuk Mencapai Umur Panjang Berdasarkan Cara Pikir <i>Ikigai</i>	24
2.6. Persepsi <i>Ikigai</i>	25
2.7. Tingkat Stres di Jepang	26
2.8. Faktor dan Pola Sehat Penduduk Okinawa	29

BAB III PENGARUH SERTA DAMPAK POSITIF DARI IKIGAI.....	31
3.1. Tradisi dan Kehidupan yang Positif	31
3.2. Mendapat Bayaran Dari Pekerjaan Yang Kita Sukai.....	32
3.3. Kesehatan Pada Masa Senja	34
3.4. Panjang Umur	35
3.5. Memberi Manfaat Kepada Orang Lain dan Diri Sendiri	39
3.6. Kebahagiaan	40
3.7. Kesimpulan Hasil Analisis	43
BAB IV KESIMPULAN.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	47

