

**KONSEP *IKIGAI* YANG MENGINSPIRASI MASYARAKAT  
JEPANG UNTUK HIDUP SEHAT SECARA JIWA DAN TUBUH**

**Diajukan Untuk Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Strata 1 (S1)**

**SKRIPSI**



**NATASIA FENDA SIREGAR**

**20151100048**

**JURUSAN SASTRA JEPANG  
FAKULTAS SASTRA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA  
JAKARTA**

**2020**

## HALAMAN PERNYATAAN

Skripsi Sarjana yang berjudul :

### **Konsep *Ikigai* yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh.**

Merupakan karya ilmiah yang saya susun di bawah bimbingan Bapak Dr. Hermansyah Djaya, M.A. selaku Pembimbing I dan Bapak Hargo Saptaji, M.A. selaku Pembimbing II, tidak merupakan jiplakan skripsi atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.

Nama : Natasia Fenda Siregar  
NIM : 2015110048  
Program Studi : Sastra Jepang S1  
Fakultas : Sastra

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Bilamana di kemudian hari terbukti bahwa data dan judul tersebut merupakan hasil jiplakan/plagiat dari karya tulis orang lain, maka sesuai dengan kode etik ilmiah, saya menyatakan bersedia menerima sanksi yang diberikan oleh pihak Universitas Darma Persada.

Jakarta, 10 Februari 2020

  
Natasia Fenda Siregar

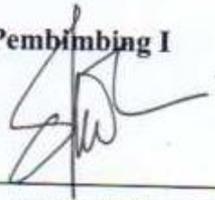
## HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Natasia Fenda Siregar  
NIM : 2015110048  
Program Studi : Sastra Jepang S1  
Fakultas : Sastra  
Judul Skripsi : Konsep *Ikigai* yang Menginspirasi  
Masyarakat Jepang Untuk Hidup  
Sehat Secara Jiwa dan Tubuh

Telah disetujui oleh Pembimbing, Pembaca dan Ketua Jurusan Sastra untuk diujikan di hadapan Panitia Penguji Skripsi pada Fakultas Sastra Program Studi S1 Sastra Jepang, Universitas Darma Persada.

**Pembimbing I**



Dr. Hermansyah Djaya, M.A.

**Pembimbing II**



Hargo Saptaji, M.A.

**Ketua Jurusan Sastra Jepang**



Ari Artadi, P.h.D.

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

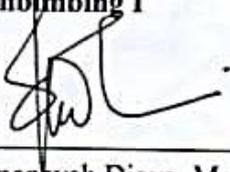
Skripsi Sarjana yang berjudul :

### KONSEP *IKIGAI* YANG MENGINSPIRASI MASYARAKAT JEPANG UNTUK HIDUP SEHAT SECARA JIWA DAN TUBUH

Telah diuji dan diterima baik pada :

Di Hadapan Panitia Ujian Skripsi Sarjana Sastra Fakultas Sastra  
Program Studi Jepang

**Pembimbing I**



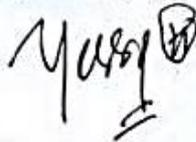
Dr. Hermansyah Djaya, M.A.

**Pembimbing II**



Hargo Saptaji, M.A.

**Ketua Panitia/Penguji**



Yessy Harun, M.Pd.

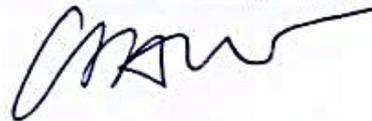
Disahkan Oleh :

**Ketua Jurusan Sastra Jepang**



Ari Artadi, Ph.D.

**Dekan Fakultas Sastra**



Dr. Ir. Eko Cahyono, M.Eng.

Ari Artadi, Ph.D.

Dr. Ir. Eko Cahyono, M.Eng.

## ABSTRAK

Nama : Natasia Fenda Siregar

NIM : 2015110048

Judul Skripsi : Konsep *Ikigai* yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk  
Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep *Ikigai* menginspirasi masyarakat Jepang untuk hidup sehat dan manfaat penerapan konsep *Ikigai* bagi masyarakat Jepang dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi kualitatif dan sumber data diperoleh dari buku-buku yang menunjang penelitian, jurnal, dan website resmi terkait konsep *Ikigai*.

Hasil dari penelitian ini yang pertama adalah konsep *Ikigai* yang mengilhami masyarakat Jepang melalui profesi seperti pemilik restoran *sushi*, sutradara film animasi dan pendiri studio *ghibli*, pedagang ikan tuna, dan pendiri pabrik otomotif Honda. Yang kedua adalah konsep *Ikigai* mengilhami masyarakat Jepang yang ada dalam tradisi budaya Jepang seperti upacara minum teh, *harajuku style*, dan *comiket* (pameran jual beli komik Jepang yang dimana para penjual komik menjual komiknya berdasarkan hobi membuat komik buatan mereka sendiri yang terinspirasi dari *anime* dan *manga*).

Kata Kunci : Konsep *Ikigai*, Menginspirasi, Hidup Sehat, Masyarakat Jepang

## 要旨

名前 : ナタシア・フェンダ・シレガー

学生番号 : 2015110048

論文タイトル : 日本社会にインスピレーションを与える生き甲斐コンセプト  
心と体の健康的な生活

この研究の目的は、日本人が心と体の健康的な生活を送るように動機付ける生き甲斐の概念及びこの生き甲斐の概念が日常生活にどう役立っているかについて理解することである。使用される研究方法は、定性的研究方法であり、情報元は生き甲斐に関する研究をまとめた本、ジャーナル、および生き甲斐に関連するウェブサイト等である。この研究の結果としては、第1には、生き甲斐の概念は、例えば寿司レストランのオーナーやアニメーション映画監督・ジブリスタジオの創業者やマグロの商人やホンダ自動車の創業者等、仕事を通して日本社会にインスピレーションを与えていることである。第2には、茶道、原宿スタイル、コミケ（アニメや漫画に触発された独自のコミックを作る趣味に基づいてコミック売り手がコミックを販売する日本のコミックの売上の展示）等、文化を通して日本社会にインスピレーションを与えるということを明らかになった。

キーワード : 生き甲斐の概念、インスピレーション、健康的な生活、日本社会

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Konsep *Ikigai* yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh”.

Penulisan skripsi ini dimasukkan sebagai syarat kelulusan dalam akademik yang dijalani di Universitas Darma Persada. Penyusunan skripsi ini melalui proses yang panjang dan mengalami berbagai rintangan. Dari keterbatasan dan segala kekurangan tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis itu sendiri.

Dalam proses penulisan ini, penulis mendapatkan bimbingan serta pengarahan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Hermansyah Djaya, M.A. selaku pembimbing skripsi pertama saya yang baik hati dalam memberikan bimbingan dan semangat. Selalu bersabar dalam membimbing saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Hargo Saptaji, M.A. selaku pembimbing kedua saya yang baik hati dan telah meluangkan waktu untuk membaca dan memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Yessy Harun, M.Pd. selaku ketua sidang dan pembimbing akademik penulis yang selalu meluangkan waktu dan sabar dalam memberikan motivasi, semangat dan bimbingan selama masa perkuliahan.

inginkan. Ucapan terima kasih saja rasanya tidak akan cukup untuk mama dan papa, kalian adalah anugerah terbaik yang diberikan kepada saya. Saya sayang kalian berdua.

6. Firsta Julierta alias Icha, Sahabat yang selalu menemaniku selama kuliah sampai skripsi ini dan mau dicurhatin panjang lebar kalo lagi pusing. Icha selalu berada di sisiku saat susah dan senang.
7. Maureen Ariestiana alias Orin dan Bella. kalian sahabat yang tidak tergantikan, yang selalu bermain game PUBG dan game lain dimanapun dan kapanpun. Aku cinta kalian semua. Trio gamers sejati.
8. Teman-teman Sastra Jepang angkatan 2015 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dan sahabat SMA saya.
9. Seluruh Staf Sekretariat Fakultas Sastra Universitas Darma Persada dan Staf Perpustakaan Universitas Darma Persada.

Akhir kata penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun, khususnya penulis dan pembaca.

Jakarta, 10 Februari 2020

Penulis



Natasia Fenda Siregar

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Pembatasan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Perumusan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>1.6 Landasan Teori .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Masyarakat Jepang .....</b>	<b>8</b>
<b>2. <i>Ikigai</i> .....</b>	<b>8</b>
<b>1.7 Metode Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>1.8 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>1.9 Sistematika Penulisan .....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II KONSEP <i>IKIGAI</i> .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 <i>Ikigai</i> dalam Kehidupan Sehari-hari.....</b>	<b>12</b>

2.1.1	Rahasia Makan Tidak sampai Kenyang ( <i>Hara Hachi Bu</i> )....	12
2.1.2	Komunitas <i>Moai</i> di Okinawa.....	13
2.1.3	Rahasia Anti Penuaan.....	13
2.1.4	Melakukan Aktifitas Fisik.....	15
2.2	Cara menemukan <i>Ikigai</i> .....	16
2.2.1	Terapi Morita .....	16
2.2.2	Temukan Arus dalam Segala Hal yang Anda Lakukan ( <i>flow</i> ) .....	19
2.2.3	<i>Microflow</i> .....	27
 <b>BAB III KONSEP <i>IKIGAI</i> MENGINSPIRASI MASYARAKAT JEPANG</b>		
	UNTUK HIDUP SEHAT .....	31
3.1	Tokoh-tokoh Terkenal dan Tradisi di Jepang yang menerapkan Konsep <i>Ikigai</i> .....	31
3.1.1	<i>Ikigai</i> dalam Kehidupan Masyarakat Jepang di Okinawa ....	31
3.1.2	Jiro Ono.....	37
3.1.3	Hayao Miyazaki.....	38
3.1.4	Hiroki Fujita .....	40
3.1.5	Soichiro Honda .....	41
3.1.6	Upacara Teh di Jepang.....	42
3.1.7	Gaya <i>Harajuku</i> .....	43
3.1.8	<i>Comiket</i> .....	44
3.2	Manfaat dari Profesi dan Tradisi Jepang yang Menerapkan Konsep <i>Ikigai</i> dalam Kehidupan Sehari-hari.....	47
3.2.1	Profesi dan Tradisi Jepang yang Terkait dengan Konsep	

<i>Ikigai</i> .....	47
<b>3.2.2 Daftar Tabel Konsep <i>Ikigai</i> yang Mengilhami Masyarakat Jepang Melalui Profesi dan Tradisi Jepang .....</b>	<b>49</b>
<b>BAB IV KESIMPULAN .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>GLOSARIUM.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>