

---

## Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19

Rosita Ningrum<sup>1)</sup> dan Syarifah Zata Alya<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Bina Nusantara, Jakarta, Indonesia

<sup>\*)</sup>Surel Korespondensi: [dasmarani@binus.edu](mailto:dasmarani@binus.edu)

Kronologi naskah

Diterima: 10 Agustus 2022; Direvisi: 20 Agustus 2022; Disetujui: 13 September 2022

---

**ABSTRAK:** Konsep ikigai memberi pandangan yang mengarah kepada arti penting dari kehidupan orang Jepang. Ikigai membuat seseorang dapat bersikap lebih baik dalam menghadapi suatu masalah dan situasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep ikigai yang tercermin dalam sikap generasi Z di Jepang saat menghadapi pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif analisis. Sumber data merupakan hasil wawancara kepada lima orang Jepang. Analisis dilakukan menggunakan konsep ikigai dengan melihat sikap, kepuasan, serta kebahagiaan saat pandemi. Disimpulkan bahwa penelitian ini telah mengetahui sikap generasi Z di Jepang menghadapi pandemi Covid-19 dilihat dari konsep ikigai.

**Kata kunci:** ikigai, pandemi, sikap, generasi Z, Jepang

---

**ABSTRACT:** The concept of ikigai provides insight into the significance of Japanese life. Ikigai allows a person to behave better in dealing with problems and situations. The purpose of this study is to find out the concept of ikigai which is reflected in the attitude of Generation Z in Japan when facing the Covid-19 pandemic. This study uses a descriptive qualitative method of analysis. The data source is the result of interviews with five Japanese people. The analysis was carried out using the concept of ikigai by looking at attitudes, satisfaction, and happiness during the pandemic. It is concluded that this study has determined the attitude of Generation Z in Japan in facing the Covid-19 pandemic seen from the concept of ikigai.

**Keywords:** *ikigai, pandemic, attitude, generation Z, Japan*

---

## PENDAHULUAN

Pada bulan Desember tahun 2019, seluruh negara di dunia telah dikagetkan dengan berita-berita penyebaran virus yang menginfeksi tubuh manusia. Hal ini pertama kali diisukan muncul di Tiongkok, kota Wuhan kemudian menyebar dan dinyatakan sebagai wabah atau pandemi global oleh WHO (World Health Organization) (Arnani, 2020). Banyak masyarakat yang sangat panik sehingga terjadi peristiwa panic buying atau belanja secara berlebihan sejak hari pertama dinyatakan masuknya wabah virus Covid-19 di berbagai negara. Akibat dari pandemi ini, banyak kota di berbagai negara memberlakukan tutup paksa kota atau disebut dengan lockdown (penguncian wilayah). Hal ini dilakukan untuk mencegah masyarakat berpergian dan berkerumunan yang dapat memperluas tali penularan virus kepada orang lain. Sejak diberlakukannya kebijakan lockdown, banyak kota yang terlihat sangat sepi hingga disebut kota mati. Seiring dengan berjalannya waktu, dari satu bulan ke bulan selanjutnya, angka penularan kasus virus Covid-19 mulai meningkat bahkan hingga menyentuh angka jutaan kasus seperti di negara Amerika (Amani, 2021).

Di Jepang, seiring meningkatnya jumlah pasien dalam kasus ini, bidang medis dan keperawatan di Jepang mulai bekerja keras untuk mengurangi peningkatan penularan virus tersebut. Perdana Menteri Jepang juga sudah menyatakan negara dengan keadaan darurat akibat hal tersebut. Di Jepang setelah terkonfirmasi kasus Covid-19, akhirnya negara memberlakukan kebijakan untuk melakukan semua aktifitas di rumah serta menahan untuk tidak ke luar rumah (Nomura et al., 2020:2).

Hal ini membuat masyarakat harus melakukan hampir seluruh aktifitasnya hanya di dalam rumah. Dari hal ini, pastinya banyak yang merasakan stres dan dilanda kesedihan karena terjadinya perubahan total secara tiba-tiba dalam hidupnya terutama pada usia produktif.

Golongan usia produktif sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perubahan dalam psikologis, sosial dan hormon, sehingga emosi yang dikeluarkan lebih banyak dan lebih sensitif dan cenderung sulit dalam mengontrol emosi (Nasrudin et al., 2020:111).

Generasi Z adalah contoh golongan usia produktif yang telah dijelas di atas. Generasi Z lahir pada zaman kecanggihan dan kemajuan teknologi dunia. Generasi Z pada zaman sekarang terbiasa dengan masuknya berbagai budaya atau informasi-informasi baru yang terus berkembang tiap tahunnya. Menurut Smith dan Yamakawa (2020), generasi Z di negara asia termasuk Jepang, terdiri dari kelahiran tahun 1997-2012. Di tahun 2021, generasi tersebut berusia 9-24 tahun. Dengan usia produktif, generasi Z berada pada masa-masa dimana mereka sangat aktif bersosialisasi dengan lingkungan dan melakukan hal-hal yang produktif.

Sepanjang hidup, individu cenderung akan mengalami tantangan seperti perubahan situasi yang membuat perubahan dalam sikap dan juga keharusan dalam menangani suatu situasi krisis. Pandemi yang terjadi saat ini, penyakit dan berbagai situasi bahaya lainnya dapat mengubah sikap individu. Perubahan ini tentu membuat individu harus dapat beradaptasi dengan keadaan barunya (Effendy dan Widianinganti, 2020:174). Hal inilah yang membuat masyarakat merasa tidak siap dengan segala perubahan yang terjadi dan mengakibatkan timbulnya emosi negatif. Bahkan beberapa riset menunjukkan bahwa banyak orang kehilangan tujuan dan arah hidup dikarenakan pandemi yang membuat orang banyak diam di rumah dan banyak rencana yang gagal. Tetapi dalam kehidupan, setiap manusia memang akan ada saatnya ditimpa cobaan berat ataupun ringan, dan sebagai manusia yang diberikan akal oleh Tuhan, kita harus mampu menghadapi cobaan tersebut dengan tenang dan tetap bersyukur.

Seperti halnya di Jepang, masyarakatnya memiliki prinsip hidup yaitu

bekerja dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan hidup. Artinya, dalam kehidupan harus terus berjuang dan tetap berjuang walau sebuah ujian atau musibah datang. Sebab dalam kehidupan manusia, tidak selalu menetap di jalan yang mulus tanpa adanya masalah yang menimpa. Hiroshi (2020:19) mengatakan, bahwa makna dalam ikigai adalah nilai hidup yang lahir dari kebiasaan orang Jepang yang membuat mereka lebih bersemangat dalam menjalani hari demi hari dan meraih kebahagiaan. Dengan adanya nilai ikigai ini, maka seseorang akan dapat lebih menghargai nilai kehidupan dan mengetahui bahwa dalam hidup harus memiliki tujuan untuk masa depan. Karena itu, dalam hidup meski ditempa oleh berbagai masalah, tidak untuk langsung menyerah. Dengan menerapkan nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, orang Jepang dapat lebih menghargai kehidupan (value of life).

Hiroshi (2020) mengatakan bahwa penerapan konsep ikigai dapat dilakukan dengan beberapa hal, yaitu terus melakukan kegiatan yang disenangi, menikmati hidup yang ada, pelihara kebiasaan-kebiasan baik disetiap harinya seperti bangun pagi, menghindari rasa khawatir, berpikir optimis dalam setiap situasi dan hal lainnya. Konsep tersebut dapat menjadi sebuah pedoman bagi orang Jepang terhadap cara melakukan, seberapa baik melakukannya, kemana harus beranjak, serta memahami tantangan yang ada dan cara menanganinya (Hiroshi, 2020:59). Karena salah satu bentuk konsep tersebut adalah berusaha dan selalu giat untuk dapat hidup dengan panjang umur dan bahagia agar dapat menikmati kehidupan yang hanya sekali dalam seumur hidup. Konsep tersebut membuat seseorang menjadi sangat menghargai nilai kehidupan dan menggunakan waktu yang telah diberikan oleh Tuhan dengan sebaik-baiknya.

## LANDASAN TEORI

Dari konsep ikigai yang telah dijelaskan di atas, penulis ingin melihat konsep ikigai yang tercermin dalam sikap orang Jepang saat menghadapi situasi pandemi khususnya pada golongan usia produktif seperti penulis.

Sehingga penulis dapat mengetahui konsep ikigai yang tercermin pada seusia penulis saat menghadapi situasi buruk, dan dapat diterapkan dalam kehidupan penulis maupun masyarakat Indonesia lainnya.

Dalam penelitian yang berjudul “Adaptasi kelompok usia produktif saat pandemi Covid-19 menggunakan metode reality therapy” yang dituliskan oleh Maria dan Raharjo (2020), mereka melakukan penelitian dengan menggunakan aplikasi questioner berupa google form yang melibatkan 11 responden yang terdiri dari laki-laki maupun perempuan yang berusia produktif antara 15 sampai 64 tahun. Dalam penelitian ini, mereka memecahkan masalah mengenai apa saja kegiatan atau aktifitas yang dilakukan saat pandemi untuk meningkatkan adaptasi atau kegiatan sehari-hari dan juga untuk menurunkan tingkat kecemasan diri pada kelompok usia produktif. Penelitian ini memuat pertanyaan “Apa yang anda rasakan selama pandemi Covid-19?” dengan pilihan jawaban berupa bosan, cemas, senang, dan sedih. Dalam diagram lingkaran memberikan hasil persentase, bahwa 27% atau 3 orang merasa cemas selama pandemi Covid-19 yang diakibatkan oleh adanya penurunan penghasilan dengan pengeluaran yang relatif sama dengan kondisi sebelum masuknya pandemi. Sedangkan 73% atau 8 orang lainnya merasakan bosan dikarenakan adanya kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah yang mewajibkan masyarakat bekerja, beribadah, dan belajar di rumah. Setelah menanyakan perasaan responden saat pandemi, penulis mendapati kegiatan yang dilakukan oleh responden dengan alasan untuk menghilangkan kecemasan saat pandemi dan juga untuk menurunkan berat badan saat pandemi.

Berdasarkan hasil dari persentase diagram, sebanyak 4 kegiatan yang menjadikan responden sebagai kegiatan saat pandemi, yaitu berolahraga, menonton film, memasak, dan juga membersihkan rumah.

Selanjutnya, dalam penelitian yang berjudul “Dampak isolasi sosial selama pandemi Covid-19 terhadap remaja: Aktifitas, emosional, stress, dan strategi koping remaja selama pandemi Covid-19 di Indonesia” yang dituliskan oleh Nasrudin et al. (2020), didapati hasil dari penelitian dengan sampel kategori remaja sebanyak 92 responden perempuan dan laki-laki dari Jawa Tengah, Jawa Timur, Lampung, Nusa Tenggara Barat dan Maluku. Remaja yang mengalami stress ringan akibat ketidakpastian dengan masa depan sebanyak 36 orang (39,1%), stress sedang akibat perubahan aktifitas sehari-hari sebanyak 30 orang (32,6%) dan remaja yang mengalami stress sangat ringan akibat kekhawatiran dan kecemasan terhadap anggota keluarga yang tertular Covid-19 sebanyak 77 orang (83,7%). Hasil dari penelitian ini juga menggambarkan adanya perasaan cemas, sedih, senang, kacau, kesepian, tenang dan lainnya. Strategi koping atau pengatasan permasalahan stress pada remaja dilakukan dengan beberapa aktifitas yaitu tidur pulas (10), praktek meditasi (2), berdoa (33), berinteraksi dengan teman (9), bermain sosial media (13), berkegiatan dengan keluarga (13), mendengarkan musik (1), bermain game (7), membuat kerajinan (3), dan bermain kartu (1).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis, penulis menganalisis sikap generasi Z di Jepang dalam menghadapi pandemi Covid-19 dilihat dengan konsep ikigai.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Sikap dalam Konsep Ikigai pada Generasi Z saat Pandemi

Penulis menganalisis dengan menggunakan tiga dari tujuh sikap dalam konsep ikigai yang dijelaskan oleh Garcia dan Miralles (dalam Hiroshi, 2020:202) yaitu sebagai berikut:

1. Membawa santai dalam segala situasi (pandemi)
2. Bersosialisasi dengan teman atau berinteraksi dengan teman

### 3. Bersemangat menjalani hari dan terus maju

Berdasarkan konsep tersebut, penulis memberikan pertanyaan kepada responden dengan pertanyaan sebagai berikut:

Pertanyaan 1 (merujuk pada poin pertama sikap ikigai): Apakah anda dapat menghadapi segala situasi dan masalah anda dengan tenang dan santai saat pandemi? Bagaimana anda mengatasi masalah anda saat pandemi? (curhat dengan teman dan lain-lain) Dalam bahasa Jepang: パンデミックの時はすべての状況と問題を落ち着いてそしてリラックスで直面することができますか? パンデミックの時に問題をどのように対処しますか? (友人とお会話するなど)

Dilihat dari jawaban-jawaban responden, terlihat bahwa kelima responden pada saat pandemi masih dapat seperti ketiga sikap dalam konsep ikigai yaitu membawa santai dalam segala situasi, bersosialisasi dengan teman atau berinteraksi dengan teman, dan bersemangat menjalani hari dan terus maju saat pandemi ini. Pada poin membawa santai dalam segala situasi, dari kelima responden tersebut rata-rata menjawab bahwa mereka masih bisa rileks walau pandemi dengan menonton yutub, TV, berjalan-jalan ke luar.

Pada poin bersosialisasi dengan teman atau berinteraksi dengan teman, para responden menjawab bahwa mereka masih berinteraksi dengan temannya melalui aplikasi secara daring seperti video call melalui aplikasi zoom. Terdapat juga yang bertemu dengan teman namun tetap dengan menggunakan masker saat di luar. Selain itu, terdapat juga responden yang menjawab bahwa ia tidak berkomunikasi sama sekali dengan temannya karena ia berhenti menggunakan sosial media untuk menghindari kecemburuan terhadap unggahan sosial media dari orang-orang yang sedang bermain bersama. Timbulnya rasa cemburu tersebut dikarenakan ia tidak lagi dapat keluar bermain seperti teman-temannya.

Hal ini juga seperti yang dikatakan oleh Hiroshi (2020:61-62), bahwa kekhawatiran merupakan sikap yang menimbulkan kecemasan akan suatu masalah dan juga suatu situasi yang sedang dihadapi atau sedang terjadi. Rasa khawatir seseorang dapat disebabkan oleh suatu perubahan yang terjadi seperti masalah pekerjaan, masalah sosial, masalah pribadi, masalah hubungan, masalah keuangan dan masalah lainnya. Dalam hal berhenti menggunakan sosial media tersebut dilakukan karena ia memiliki kecemasan kekhawatiran akan timbulnya rasa kecemburuan pada suatu lingkungan sosial dan akibat perubahan situasi yang sedang dihadapi.

Pada poin bersemangat menjalani hari dan terus maju, para responden menjawab mereka memotivasi dirinya dengan prestasi seperti meraih skor yang baik dalam TOEIC, terdapat juga yang berpikir bahwa ia akan bisa segera bermain setelah selesai pandemi, ada juga yang melakukan hal-hal yang baru, dan terdapat juga responden yang menjawab bahwa mereka tidak ada kegiatan sama sekali saat di rumah dan mengalami kebosanan, hingga mereka tidak termotivasi dan semangat untuk menjalani hari. Namun jika hal itu terjadi, mereka akan menonton video pada platform youtube dan hal lainnya agar dapat semangat kembali dalam menjalani hari saat pandemi. Hal ini mereka lakukan agar mereka dapat berpikiran tenang dan tetap senang dalam sehari-harinya seperti yang dikatakan oleh Neff dan Costigan (2014) bahwa seseorang harus dapat mengatasi masalah dengan tenang mengingat penderitaan adalah bagian dari kondisi manusia bersama.

Dengan berpikiran tenang, manusia dapat meningkatkan kegembiraan dan makna kehidupan, sehingga dapat membuat seseorang tetap memiliki nilai ikigai yang membuat individu lebih menghargai kehidupan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Kumano (2018) bahwa konsep ikigai merupakan sebuah pencapaian kehidupan yang lebih baik, lebih memuaskan, sesuatu untuk dijalani,

kegembiraan dan kebahagiaan serta manfaat atau makna dari hidup.

### **Analisis Merasakan Kepuasan dalam Hidup sebagai Bentuk Ikigai saat Pandemi**

Clair et al (2021) mengatakan bahwa isolasi sosial dan penjagaan jarak dalam waktu yang lama yang diberlakukan saat pandemi ini akan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Pada usia dewasa muda, situasi pandemi ini akan menurunkan tingkat kepuasan pada diri mereka dikarenakan pemberlakuan jarak jauh dengan lingkungan sosialnya. Sehingga penulis melakukan analisis ini agar penulis dapat mengetahui kepuasan generasi Z dalam situasi pandemi dan memberikan pertanyaan sebagai berikut:

Pertanyaan 1: Apakah menurut anda keseharian anda saat pandemi ini tetap menyenangkan dan memuaskan? Sebutkan alasannya.

Dalam bahasa Jepang:

パンデミックの時、一日の生活はまだ楽しくてまんぞくしていると思いますか？理由を教えてください。

Dari jawaban kelima responden, dapat diketahui bahwa mereka puas dikarenakan saat pandemi mereka dapat melakukan apapun yang mereka ingin lakukan dikarenakan adanya waktu yang luang, dan terdapat juga yang mengatakan bahwa situasi pandemi di rumahnya normal-normal saja sehingga ia masih dapat bertemu dengan temannya. Namun ada yang mengatakan bahwa mereka tidak puas dikarenakan mereka tidak dapat bertemu dengan temannya karena kuliah daring dan saat keluar diharuskan untuk menggunakan masker yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Clair et al (2021) bahwa isolasi sosial dan penjagaan jarak dalam waktu yang lama yang diberlakukan saat pandemi ini akan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Kepuasan seseorang juga termasuk dalam konsep ikigai di Jepang seperti yang dikatakan oleh Kumano (2018) bahwa ikigai merupakan sebuah pencapaian kehidupan



yang lebih baik, lebih memuaskan, sesuatu untuk dijalani, kegembiraan dan kebahagiaan serta manfaat atau makna dari hidup.

### **Analisis Aspek Kebahagiaan saat Pandemi**

Hiroshi (2020) mengatakan bahwa kebahagiaan dalam konsep ikigai dapat diraih dengan menjaga hubungan dengan kerabat terdekat seperti keluarga dan teman. Dengan menjalin hubungan yang baik dengan mereka, hidup akan terasa bahagia dalam kondisi apapun. Hubungan tersebut membuat seseorang menjadi termotivasi akan kehidupan yang bahagia dikarenakan dikelilingi oleh orang-orang yang positif dan berhubungan baik dengan individu.

Dengan pernyataan tersebut, penulis akan menganalisis menggunakan dua konsep aspek kebahagiaan yang mendukung konsep Hiroshi yaitu menurut Asanov et al mengenai kebahagiaan dalam lingkungan keluarga saat pandemi dan konsep Demir et al mengenai persahabatan merupakan bagian utama dari kebahagiaan.

### **Analisis Merasakan Kebahagiaan dalam Lingkungan Keluarga saat pandemi**

Penulis menganalisis jawaban responden dengan menggunakan konsep Asanov et al (dalam Kamaliya, 2021:203) yang mengatakan bahwa pemberlakuan jarak saat pandemi, memungkinkan individu untuk berada di dalam rumah dan banyak menghabiskan waktu dengan keluarganya dan hal ini dapat membuat individu tersebut menjadi bahagia.

Berdasarkan konsep tersebut, penulis memberikan pertanyaan kepada responden sebagai berikut:

Pertanyaan 1: Bagaimana hubungan anda dengan keluarga anda saat pandemi? Apakah semenjak pandemi, anda lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga anda? Apakah anda merasa lebih nyaman dan bahagia bersama dengan keluarga anda saat pandemi? Sebutkan alasannya.

Dalam bahasa Jepang: パンデミックの時、家族と過ごす時間が増えましたか？そしてパンデミックの時はあなたは家族とちょっと快適で幸せになりますか？理由をいってください。

Para responden menjawab bahwa semenjak pandemi memang mereka memiliki waktu yang lebih banyak dihabiskan bersama keluarganya dikarenakan mereka tinggal di rumah bersama keluarganya saat pandemi. Mereka juga banyak melakukan hal yang sebelumnya mereka tidak biasa lakukan dengan keluarganya, dan hal tersebut dapat membuat mereka menjadi bahagia. Hal yang dikatakan oleh Asanov et al (dalam Kamaliya, 2021:203) dapat dibenarkan yaitu bahwa pemberlakuan jarak saat pandemi, memungkinkan individu untuk berada di dalam rumah dan banyak menghabiskan waktu dengan keluarganya dan hal ini dapat membuat individu menjadi bahagia.

### **Analisis Hubungan Persahabatan merupakan Bagian Utama dari Kebahagiaan**

Menurut Demir et al (2015), hubungan persahabatan sangat memiliki peran dan arti penting dalam kehidupan dikalangan usia dewasa muda yang terdiri dari orang-orang yang masih berstatus lajang dan juga berstatus sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Persahabatan merupakan sumber kebahagiaan bagi orang dewasa muda.

Berdasarkan konsep Demir et al, penulis memberikan pertanyaan kepada responden sebagai berikut:

Pertanyaan 2: Apakah menurut anda peran sahabat anda dalam kehidupan sehari-hari sangat penting atau dibutuhkan saat pandemi sekarang? Sebutkan alasannya dan apakah ada perbedaan dalam hubungan persahabatan anda sebelum pandemi dan saat pandemi? Jika ada, jelaskan perbedaan tersebut.

Dalam bahasa Jepang:

パンデミックの時、一日の生活の中には友達の役割のことはとても必要で

すか？理由を教えてください。次は、パンデミックの前とパンデミックの時には自分と友達の中には異なることがありますか？あれば、異なることを教えてください。

Dari jawaban-jawaban responden, dapat dilihat bahwa menurut mereka peran pertemanan atau persahabatan memang diperlukan dalam kesehariannya saat pandemi. Dikarenakan ia menjalani kelas daring dan rata-rata dari mereka menjawab mereka butuh komunikasi atau mengobrol dengan temannya agar tidak kesepian atau dapat tenang dan membuat dirinya lebih baik. Hal ini berartikan teman atau sahabat hanya sebatas teman komunikasi disaat mereka merasa kesepian, dan bukan hal yang utama dalam kebahagiaan seperti yang dikatakan oleh Demir et al (2015). Namun mereka tetap merasa senang saat bertemu dan bermain dengan temannya.

Jawaban responden di atas seperti yang dikatakan oleh Victoria et al (2020:441-445) bahwa saat mereka hidup di tempat tinggalnya diwaktu pandemi, dapat membuat mereka merasa sangat kesepian dan hal ini dapat membuat mental mereka menurun. Saat pandemi, banyak yang merasakan kebosanan, sehingga mereka membutuhkan teman obrolan saat di rumah saja.

Hubungan persahabatan atau pertemanan juga termasuk dalam konsep *ikigai* seperti yang dikatakan oleh Garcia dan Miralles (dalam Hiroshi, 2020:202) yaitu pada poin kedua sikap dalam konsep *ikigai* yakni bersosialisasi dengan teman atau berinteraksi dengan teman.

### **Analisis Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Generasi Z di Jepang**

Terjadinya perubahan situasi yang secara tiba-tiba melanda Jepang akibat pandemi, memungkinkan terjadinya perubahan sikap dan pikiran dalam diri seseorang. Hal ini dapat mempengaruhi nilai *ikigai* dalam dirinya seperti yang dikatakan oleh Hiroshi (2020:61-62) bahwa dalam konsep *ikigai*, seseorang harus

dapat menghindari rasa khawatir atau kecemasan yang diakibatkan perubahan situasi yang terjadi agar tetap merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini terdapat beberapa analisis dampak pandemi Covid-19 terhadap generasi Z di Jepang:

### **Munculnya Kekhawatiran dan Ketakutan Generasi Z di Jepang akibat Mengakses Berita Pandemi Covid-19**

Liu et al (2021:1) yang mengatakan bahwa saat pandemi sekarang ini banyak informasi-informasi mengenai Covid-19 diberbagai platform sosial media yang muncul dan banyak generasi Z yang mengakses informasi atau berita tersebut sehingga membuat mereka merasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap pandemi Covid-19.

Berdasarkan konsep tersebut, penulis memberikan pertanyaan kepada responden dengan pertanyaan sebagai berikut:

Pertanyaan 1: Apakah anda sering membaca berita mengenai Covid-19 diberbagai platform sosial media? Apakah berita pandemi yang beredar diberbagai platform media sosial membuat anda takut dengan situasi pandemi dan membuat anda merasa khawatir dengan masa depan anda? Sebutkan alasannya.

Dalam bahasa Jepang: ソーシャルメディアにあるパンデミックのニュースをよく見ますか？そして、ソーシャルメディアにあるパンデミックのニュースを見た後、パンデミック状況のをこわくなりますか？ニュースを見た後、パンデミック状況のをこわくなりますか？そして、自分のしよらいのことを心配になりますか？理由を教えてください。

Dari jawaban para responden, ada yang mengatakan bahwa mereka merasa takut setelah melihat berita pandemi dikarenakan adanya pemberitaan mengenai jumlah pasien yang terus bertambah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Liu et al (2021:1) bahwa saat pandemi, banyak informasi mengenai Covid-19 pada platform diberbagai sosial media yang

muncul dan banyak generasi Z yang mengakses informasi atau berita tersebut sehingga membuat mereka merasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap pandemi Covid-19. Namun ada yang berusaha membuat dirinya tidak takut dengan pandemi dan memilih berita yang benar dan ada juga yang mengatakan bahwa mereka tidak takut dengan pandemi. Perasaan khawatir dan kecemasan juga mempengaruhi nilai ikigai dalam diri seseorang seperti yang dikatakan oleh Hiroshi (2020:61-62) bahwa agar dapat hidup bahagia dan meraih nilai ikigai, seseorang harus dapat menghindari rasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari kita.

### **Perasaan Mahasiswa saat Pemberlakuan Jarak Jauh dan Pembelajaran Daring selama Pandemi**

Lee (2020) mengatakan bahwa dengan diberlakukannya era new normal diberbagai negara, banyak sekolah dan kampus yang ditutup dan memberlakukan belajar via daring melalui aplikasi video call seperti zoom dan lain-lain. Hal ini menyebabkan mahasiswa atau murid-murid tidak dapat berkegiatan dan bertemu dengan teman-temannya di sekolah atau di kampus, sehingga kaum muda merasa kehilangan sebagian kebahagiaannya ketika berada di sekolah atau kampus dengan teman-temannya. Hal ini dapat membuat kaum muda tersebut menjadi stres karena perubahan yang dialami tersebut.

Berdasarkan konsep tersebut, penulis memberikan pertanyaan sebagai berikut:

Pertanyaan 1: Untuk mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah:

Apakah saat pandemi anda menjalankan kelas daring? Menurut anda apakah lebih nyaman daring ataukah belajar langsung di dalam kelas? Apakah saat anda menjalankan pembelajaran daring yang mengakibatkan hubungan jarak jauh dengan teman sekelas anda dapat membuat anda merasa stres? Sebutkan alasannya.

Dalam bahasa Jepang: パンデミックの時クラスの勉強はオンラインですか? オンラインとクラスの中で勉強するのは、

どっちがいいですか? オンラインクラスのときは友達と離れて、ストレスになりました? 理由を教えてください。

Dari jawaban-jawaban responden, dapat diketahui bahwa terdapat responden yang mengatakan nyaman dengan kuliah daring, dikarenakan jarak rumahnya yang terlalu jauh dengan kampus dan dikarenakan lebih senang belajar sendiri. Hal itu tidak sesuai dengan yang dikatakan oleh Lee (2020) bahwa pembelajaran daring dapat membuat para mahasiswa menjadi stres. Namun terdapat juga yang mengatakan bahwa ia lebih suka dengan kuliah tatap muka dikarenakan jurusan yang ia ambil susah untuk belajar secara daring. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Lee (2020) bahwa mahasiswa lebih rentan mengalami penekanan mental dikarenakan hal ini berpengaruh terhadap akademik mereka.

### **Kehilangan Peluang Kerja akibat Pandemi**

Khan (2020:41) mengatakan bahwa pandemi Covid-19 juga berdampak pada para mahasiswa fresh graduate. Banyak mahasiswa dengan lulusan baru yang telah kehilangan peluang untuk bekerja disuatu perusahaan atau di tempat kerja lainnya dikarenakan krisis ekonomi yang terjadi saat pandemi. Selain itu, banyak yang kehilangan pekerjaannya semenjak pandemi.

Berdasarkan konsep tersebut, penulis memberikan pertanyaan sebagai berikut:

Pertanyaan 1: Untuk mahasiswa fresh graduate:

Apakah pandemi ini menyebabkan anda kehilangan peluang untuk bekerja disuatu perusahaan atau tempat kerja lainnya?

Dalam bahasa Jepang: パンデミックのせいで、会社やほかの職場で働く機会がなくなりましたか?

Dari jawaban-jawaban responden, dapat dilihat bahwa ada yang sempat kehilangan pekerjaan paruh waktu saat masih mahasiswa dan saat pandemi seperti yang dikatakan oleh Khan (2020:41) bahwa pandemi Covid-19 juga berdampak pada para mahasiswa



fresh graduate. Banyak mahasiswa dengan lulusan baru yang telah kehilangan peluang untuk bekerja saat pandemi. Namun terdapat juga yang tidak kehilangan peluang pekerjaan saat pandemi.

## SIMPULAN

Dari analisis yang dilakukan terhadap kelima responden wawancara pada bab 4, disimpulkan bahwa responden generasi Z di Jepang menghadapi kehidupan sehari-hari di masa pandemi Covid-19 tanpa disadari telah menerapkan konsep ikigai. Responden dengan usia produktif, dapat menghadapi situasi yang dihadapinya sebagai mahasiswa dan sebagai mahasiswa yang baru lulus selama pandemi dengan baik. Terlihat dari analisis tersebut, bahwa filosofi dalam ikigai membuat orang Jepang lebih bersikap baik seperti berpikiran positif, tidak mengambil keputusan yang buruk terhadap sebuah masalah, dapat menghadapi tantangan yang ada, serta tetap melakukan kegiatan yang disenangi dan positif agar terus merasakan kebahagiaan dalam segala situasi.

Dilihat dari cerminan konsep ikigai dalam kehidupan sehari-hari, konsep tersebut memiliki peran penting terutama pada golongan usia produktif seperti generasi Z. Orang dengan usia produktif cenderung memiliki emosi yang labil sehingga dengan menerapkan konsep tersebut dalam hidupnya, akan lebih mampu mengontrol emosinya. Dengan menuangkan nilai ikigai dalam kehidupan sehari-hari, orang Jepang menjadi lebih menghargai kehidupan yang ada serta menggunakan waktu yang telah diberikan oleh Tuhan dengan sebaik-baiknya.

Saat dalam situasi pandemi, hal-hal yang tercermin dalam konsep ikigai sangat dibutuhkan dalam kehidupan orang Jepang bahkan dapat diterapkan oleh masyarakat dari negara lain. Karena, konsep tersebut merupakan konsep dalam kehidupan orang Jepang yang membuat manusia tidak mengambil langkah buruk dalam suatu masalah serta situasi apapun. Mengingat setiap manusia tidak selalu memiliki jalan hidup yang baik-baik saja dan akan ada saatnya manusia ditempa masalah, maka

konsep tersebut dapat berperan sebagai penata kehidupan yang lebih baik dalam setiap manusia.

Dalam penelitian yang telah penulis lakukan dan dari hasil wawancara yang dilakukan, penulis menemukan sebuah budaya baru yang muncul di Jepang seperti pesta meminum alkohol via daring dengan menggunakan aplikasi platform video call saat pandemi. Dengan situasi pandemi ini, memungkinkan banyak budaya lain dari mereka yang berubah dikarenakan sistem pemberlakuan jarak di Jepang. Dalam penelitian selanjutnya, penulis menyarankan sang peneliti untuk dapat menemukan berbagai budaya baru atau kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari di Jepang yang berubah disebabkan oleh situasi pandemi.

## REFERENSI

- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3>
- Demir, M. (2015). Friendship and happiness: Across the life-span and cultures. *Friendship and Happiness: Across The Life-Span and Cultures*, 1–319. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3>
- Hiroshi, T. (2020). *How to ikigai*. Yogyakarta: Araska.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., Cahyadi, S., Psikologi, F., & Padjajaran, U. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2), 199–206.
- Kumano, M. (2018). On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being. *Applied*

- Research in Quality of Life, 13(2), 419–433. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9532-9>
- Khan, M. R. (2020). Covid- 19 's impact on fresh graduate 's job market in Bangladesh: An observational study. *Journal of Business and Management Studies*, 1(2), 40–48. [www.jbms.one](http://www.jbms.one)
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, 166(August 2020), 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Nasrudin, Umi Azizah KN, D. P. (2020). Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid 19 Terhadap Remaja : Aktifitas , Emosional , Stress-Adaptasi Dan Strategi Koping. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 110–121.
- Smith, T. R., & Yamakawa, N. (2020). Asia's Generation Z comes of age. *March*.