

KONSEP PERAN & SIKAP *NO-MEIWAKU* PADA LANSIA JEPANG: SEBUAH PEMBELAJARAN DARI NEGERI MATAHARI TERBIT

Yesy Tri Cahyani
yesy.tri@stbalia.ac.id
Sekolah Tinggi Bahasa Asing LIA, Jakarta

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the concept of culture that exists in Japanese society, especially to understand why Japanese elderly people have a high interest in being involved in activities after retirement, and have a desire to become independent human beings, contributed to the community. To clarify the understanding of the concept of culture as an abstract image, it is also accompanied by examples of implementation in activities or profiles of Japanese elderly in accordance with the depiction of the cultural concept. This study uses a qualitative method to observe social phenomenon. The data was collected through literature reviews. Secondary data is collected and processed by analyzing the contents, both from books, articles, research results, journals and several relevant publications, both printed and electronic. As a result, activity, health, and satisfaction are three factors that mutually support to achieve good quality life for the elderly. The public policy of Japanese government has created an empowerment program for the elderly to encourage the elderly to be healthy, independent, and beneficial to the community. In order for Government programs to achieve, individual support is needed. The answers lie in the concept of role culture & commitment to carry out the role and the concept of no-meiwaku. By having have a role and a commitment encourages the elderly to be actively involved in activities and No meiwaku concept makes elderly doesn't want to burden others, to remain independent, both mentally and financially.

Keywords: Japanese elder society, role and role commitment, no-meiwaku, activity theory

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep budaya masyarakat Jepang, terutama pemahaman terhadap alasan tingginya minat masyarakat lansia Jepang untuk terlibat dalam kegiatan masyarakat setelah pensiun dan berkeinginan untuk menjadi manusia yang mandiri, bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian adalah untuk memperjelas pemahaman tentang konsep budaya sebagai gambaran abstrak, dengan menyertakan contoh implementasi dalam kegiatan atau profil lansia Jepang yang sesuai dengan gambaran konsep budaya tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, untuk mengobservasi gejala-gejala sosial. Cara pengumpulan data dilakukan melalui kajian kepustakaan. Data-data sekunder dikumpulkan dan diolah untuk dianalisis isinya, baik dari buku, artikel, hasil penelitian, jurnal dan beberapa publikasi yang relevan baik secara tercetak maupun elektronik. Hasil penelitian ini adalah kegiatan, kesehatan, dan kepuasan adalah tiga faktor yang saling mendukung tercapainya kualitas kehidupan yang baik bagi lansia. Pemerintah Jepang dengan kebijakan publiknya telah membuat

program pemberdayaan lansia di hari tua untuk mendorong lansia menjadi sehat, mandiri, dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Agar program-program Pemerintah dapat berjalan dengan baik perlu adanya dukungan dari pribadi masing-masing. Jawabannya ada pada konsep budaya peran (bun/ 分) & komitmen menjalankan peran dan konsep no-meiwaku (No 迷惑/ meiwaku wo kakenai). Kedua konsep budaya tersebut mendorong para lansia terlibat aktif dan memiliki sikap tidak ingin membebani orang lain, untuk tetap bisa mandiri, baik secara mental maupun finansial.

Kata kunci: masyarakat lansia Jepang, peran dan komitmen terhadap peran, No-meiwaku, teori aktivitas.

PENDAHULUAN

Profil penduduk negara Jepang yang kita tangkap dalam berbagai media adalah meningkatnya usia lanjut usia (lansia). Ketika berada di Jepang, benar nyatanya bahwa saat di jalan, stasiun kereta, atau bahkan dalam kereta pun, tidak jarang berpapasan dengan lansia yang berjalan sendiri tanpa keluarga, naik dan turun tangga dari stasiun bawah tanah ke permukaan tanah. Pernah suatu waktu, ketika berbelanja di pasar swalayan, ada pojok untuk beristirahat yang menyediakan bangku untuk makan dan air panas untuk menyeduh minuman/makanan. Ketika jam menunjukkan pukul 11.00, satu per satu lansia datang, mereka membawa *bento* (bekal makanan) dan membuka bekalnya untuk makan bersama. Bahkan salah satu orang tua yang ada di tempat tersebut, datang menghampiri penulis dan mengajak penulis berbicara dalam bahasa Inggris. Mereka terlihat bergembira berbicara bersama.

Demografi negara Jepang telah berubah dalam 15 tahun terakhir, dan saat ini Jepang sudah menjadi negara yang pertumbuhan lansianya sangat pesat, dengan penduduk usia 65 tahun ke atas mencapai 28% lebih dari total populasi. Meningkatnya populasi lansia sudah menjadi fenomena global. Menurut data *Prospektus Jumlah Penduduk Dunia* oleh PBB, pada laporan revisi tahun 2019, di tahun 2050, jumlah lansia usia 80 tahun ke atas akan mencapai angka tiga kali lipat, yaitu dari 143 juta menjadi 426 juta orang.

Menghadapi fenomena global ini, pemerintah Jepang harus kembali menyiapkan kebijakan baru untuk menyeimbangkan kembali penurunan

produktivitas ekonomi, terkait dengan usia kerja yang menua, dan beban biaya perawatan lansia dan pensiun. Yang terpenting adalah negara harus menyiapkan upaya bagaimana melindungi kebahagiaan masyarakat lansia secara mental. Pemerintah Jepang sendiri mulai tahun 1963 telah membuat kebijakan yang menyatakan agar masyarakat memberikan penghargaan terhadap masyarakat lanjut usia dengan memberikan jaminan kehidupan yang baik untuk mereka. Caranya, dengan memberikan dukungan dan kesempatan akan keinginan para masyarakat lanjut usia untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau kembali bekerja. Kebijakan tersebut tertuang pada Undang-Undang Nasional tentang Kesejahteraan Masyarakat Lanjut Usia tahun 1963 no. 133 yang berbunyi:

”The elders shall be loved and respected as those who have for many years contributed toward the development of society, and a wholesome and peaceful life shall be guaranteed to them. In accordance with their desire and ability, the elders shall be given opportunities to engage in suitable work or to participate in social activities”. (The 1963 National Law for the Welfare of the Elders Number 133).

Terjemahan:

Masyarakat lanjut usia harus disayangi dan dihargai sebagai mereka yang telah bertahun-tahun berkontribusi terhadap pembangunan masyarakat, dan kehidupan yang damai dan sehat harus terjamin bagi mereka. Sesuai dengan keinginan dan kemampuan, masyarakat lanjut usia harus diberikan kesempatan untuk terlibat dalam pekerjaan yang cocok atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Pemerintah berusaha menjamin kehidupan masyarakat lanjut usia, membuat rangkaian program bagi warga negara seniornya salah satunya melalui pendidikan. Pemerintah Jepang bekerja sama dengan pemerintah lokal salah satunya adalah dengan pendirian *roujin daigaku* (universitas lansia). *Roujin daigaku* menawarkan kesempatan belajar melalui program-

program pendidikan yang dapat dipilih bebas sesuai minat peserta, yaitu di bidang hobi dan minat, seperti 1) hobi dan budaya (*shouido*, berkebun, puisi Jepang, percakapan bahasa Inggris, dll), 2) sistem kemasyarakatan (sistem jaminan sosial, kesejahteraan masyarakat, dll), 3) hubungan sosial dalam masyarakat (hubungan dengan generasi muda, keluarga dll), 4) mempelajari pola hidup pada usia tua (pandangan psikologis masa tua, agama, hidup dan mati, dll), 5) program partisipasi dalam kegiatan lingkungan sekitar (kegiatan sukarelawan, kunjungan ke fasilitas kesejahteraan masyarakat, dll), 6) program tata cara bergaul, 7) program kesehatan jasmani dan rohani (senam, olahraga, rekreasi, dll).

Pemerintah Jepang melakukan berbagai program pelatihan yang menyatukan peningkatan kemampuan untuk mengadakan konsultasi, interaksi dengan generasi muda, dan pelatihan kegiatan sukarelawan (*borantia*) melalui Komite Peningkatan Minat Lansia pada tahun 1984. Serangkaian jenis pelatihan yang telah disediakan oleh Pemerintah untuk diikuti oleh masyarakat lansia yang telah lulus dari *roujin daigaku*, merupakan bentuk upaya Pemerintah untuk memenuhi minat para lansia sekaligus pemberdayaan para lansia agar tetap menjadi anggota masyarakat yang kehidupannya dapat bermanfaat bagi orang lain.

Dari sisi peserta lansia yang mengikuti kegiatan belajar ini, mereka merasakan kepuasan batin (*ikigai*) dan jauh lebih sehat. Menurut penelitian, ada hubungan antara kepuasan hidup masyarakat lansia dengan partisipasi mereka dalam kegiatan belajar. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian terdahulu yaitu, penelitian penulis tentang *Makna Pendidikan Bagi Masyarakat Lanjut Usia di Jepang: Suatu Kajian Kehidupan Sosial di Setagayaku Shougai Daigaku*, yang menyatakan bahwa peserta *Setagayaku Shougai Daigaku* merasakan kepuasan batin dengan terlibat dalam kegiatan selama belajar di *roujin daigaku* tersebut.

Ada satu teori yang mendukung hasil penelitian ini, yaitu *activity theory* (teori aktivitas). Teori aktivitas menyatakan bahwa jika seseorang terlibat dalam suatu kegiatan menyebabkan kehidupan menjadi normal, sehat, dan mengalami kepuasan batin. Berlawanan dengan *activity theory*,

ada teori yang disebut *disengagement theory* (teori tentang ketidakterlibatan) yang menyatakan bahwa justru dengan tidak terlibat suatu kegiatan, membuat seseorang normal, sehat, dan mengalami kepuasan. Terkait *activity theory* di atas, serangkaian penelitian telah dilakukan oleh Pemerintah Jepang sejak tahun 1973, dengan tiga hasil yang dicapai, yaitu 1) bahwa lansia Jepang lebih aktif, dan terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan dalam keluarganya dibandingkan dengan negara lainnya (AS, Inggris, dan Perancis), 2) lansia Jepang lebih sehat dibandingkan lansia dari negara lain, dan 3) lansia Jepang lebih menunjukkan tingkat kepuasan hidup dibandingkan dengan negara lain. (Palmore & Maeda, 1985). Dibandingkan 10 tahun lalu, saat ini masyarakat lansia di Jepang lebih sehat dan mempunyai kualitas hidup yang tinggi (Airth, 2020). Menurut penelitian, secara fisik otot-otot dalam tubuh manusia akan semakin kuat jika melakukan latihan fisik sesuai usia. Otot melemah seiring dengan usia tua bukanlah anggapan yang benar.

Selain didukung oleh kebijakan dari Pemerintah agar tercipta masyarakat lansia Jepang yang sehat, dan dapat bermanfaat terhadap lingkungan sekitar, ada satu hal yang mendasari berjalannya rangkaian program Pemerintah Jepang tersebut, yaitu individu masyarakat Jepang itu sendiri. Ada konsep budaya yang dimiliki dan telah mengakar pada diri lansia masing-masing. Hal ini merupakan cerminan tingkah laku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Takie Sugiyama Lebra, seorang antropolog Jepang, menyatakan bahwa tingkah laku manusia adalah perwujudan dari budaya atau kendaraan dari budaya (1976: xvi). Menarik untuk mengetahui konsep budaya yang dimiliki masyarakat Jepang, terutama untuk memahami mengapa masyarakat lansia Jepang mempunyai minat tinggi untuk terlibat dalam kegiatan masyarakat setelah pensiun, dan memiliki keinginan untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

Untuk membahas hal tersebut, penelitian ini didukung oleh beberapa pertanyaan berikut:

1. Apa konsep budaya Jepang yang melatarbelakangi tingkah laku para lansia Jepang untuk tetap beraktivitas?

2. Bagaimana implementasi konsep budaya dalam kegiatan atau profil lansia tersebut?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode ini diperlukan untuk memperoleh pemahaman dalam mengamati dan mengobservasi gejala-gejala sosial. Untuk itu, digunakan juga pendekatan interpretatif (Geertz, 1973, p. 5), yaitu pendekatan yang berusaha menunjukkan makna yang sesungguhnya, karena setiap pernyataan atau ungkapan dalam suatu peristiwa dilihat sebagai usaha pengekspresian berbagai makna yang diperlukan oleh seseorang.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan deskriptif (Koentjaraningrat, 1977, p. 29), dengan menggunakan metode kepustakaan sebagai pelengkap, yang bertujuan menggambarkan secara tepat sifat-sifat individu, keadaan, dan gejala dari suatu masyarakat, dan memahami pola-pola tingkah laku sebagai resep-resep, rencana-rencana, dan instruksi-instruksi yang dijadikan pedoman dalam kehidupan sosial suatu masyarakat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian kepustakaan. Dalam hal ini, pengumpulan dan pengolahan data sekunder dilakukan untuk menganalisis isinya, *content analysis*, baik terhadap isi dari buku, artikel, hasil penelitian, jurnal dan beberapa publikasi yang relevan baik secara tercetak (*hard file*) maupun elektronik (*soft file*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut penelitian, jumlah masyarakat lanjut usia yang kembali belajar terus menunjukkan peningkatan yang stabil. Pada tahun 1979 terdapat 31.4% masyarakat lanjut usia yang kembali belajar, tahun 1988 sebanyak 40.1%, dan tahun 1992 sebanyak 47.6%. Data diambil dari masyarakat Jepang dengan rentang usia 50-69 tahun dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. (Sumber: Data *polling* pendapat Kantor Perdana Menteri tahun 1979, 1988, dan 1992).

Berdasarkan *Laporan Tahunan tentang Masyarakat Lansia* yang dikeluarkan Kantor Kabinet (2020), 70% lansia usia 60-69 tahun, dan 50%

lansia usia 70 tahun masih aktif bekerja atau terlibat dalam kegiatan sukarelawan (*borantia*), kegiatan komunitas, dan hobi. Hal ini didukung oleh kebijakan hampir seluruh perusahaan di Jepang (70%) untuk memperpanjang usia pensiun, dengan tujuan memberdayakan lansia untuk tetap berkiprah dalam pekerjaan.

Angka di atas menunjukkan minat masyarakat lansia Jepang yang tinggi dalam mengikuti berbagai kegiatan pada hari tuanya. Mereka terus menyambut semua kegiatan/program yang dicanangkan Pemerintah Jepang. Keterlibatan masyarakat lansia di Jepang dalam berbagai kegiatan menunjukkan konsep budaya, yang disebut *bun* (*role/ peran*) dan komitmen terhadap peran (*role commitment*).

1. Konsep Peran (*role* atau *bun* 分) dan Komitmen terhadap Peran (*Role Commitment*)

Takie Sugiyama Lebra, seorang profesor antropologi dari Jepang, mengatakan bahwa jika seseorang mengetahui posisinya yang tepat dalam kelompok sosial atau masyarakat, maka ia dapat menyumbangkan kapasitas dan keinginan untuk memenuhi semua kewajibannya terhadap posisi tersebut. (1976, p. 67). Orientasi ini dikenal dengan konsep *bun*. *Bun*, yang berasal dari bahasa Jepang, mempunyai arti porsi, bagian, atau fraksi. Kata ini sering ditemukan pada ungkapan idiom seperti, *bun o wakimeru* (untuk mengetahui perannya), *bun o mamoru* (untuk menjaga perannya), *bun o hajinai* (untuk tidak memalukan perannya), *bun o tsukusu* (untuk memenuhi perannya).

Sebenarnya, konsep *bun* dapat diterjemahkan dalam dua terminologi, yaitu sebagai status dan peran. Namun, terdapat perbedaan di antara keduanya. Menurut sosiolog seperti Parsons, perbedaan status dan peran merujuk kepada analogi sebagai berikut: hak (vs) kewajiban (tanggung jawab), kualitas vs kinerja, dan pasif vs aktif. Dengan kata lain, status merujuk pada posisi dalam struktur hirarki, sedangkan peran tidak selalu merujuk kepada struktur hirarki (Lebra, 1976, p. 68).

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, yaitu tingginya minat masyarakat lansia untuk bergabung dalam berbagai kegiatan, menunjukkan konsep *bun* yang berarti peran (*role*), karena keikutsertaan masyarakat lansia untuk kembali beraktivitas bukanlah merupakan hubungan hirarki. Konsep peran menunjukkan perilaku para lanjut usia untuk berperan dan terlibat dalam kegiatan yang berguna terhadap lingkungan dan masyarakat sekitar sehingga menimbulkan kepuasan batin. Lebra juga mengatakan bahwa masyarakat Jepang mempunyai komitmen terhadap peran yang kuat. Maka, peran yang dijalankan tsb tidak hanya sekedar menjalani kegiatan, tetapi, terdapat ikatan yang kuat untuk menjalani setiap kegiatan sampai selesai. Komitmen terhadap peran bersumber dari lima hal, yaitu:

- a. Kesadaran untuk menjaga peran dengan baik dan bertanggung Jawab
Lebra mengatakan bahwa peran seseorang merupakan cerminan dari status. Hal ini berarti bahwa untuk menjaga atau menaikkan status dalam masyarakat, seseorang harus menunjukkan performa dalam menjalankan perannya. Kegagalan dalam menunjukkan performa peran, akan menurunkan statusnya, dan hal ini menyebabkan rasa malu pada dirinya.
Dengan kata lain, semakin seseorang mengidentifikasi dirinya dengan statusnya, semakin ia berkomitmen terhadap perannya. George de Vos, sosiolog Amerika, menganalisis kasus bunuh diri yang sering terjadi di Jepang sebagai akibat komitmen terhadap peran sosial seseorang. Perilaku berlebihan seperti ini disebut *role narcissism* (narsis terhadap peran). *Role narcissism* dalam masyarakat Jepang mempunyai kecenderungan yang serius dan dapat mengarah pada tindakan bunuh diri ketika tanggung jawab dari peran profesional (*occupational role*) tersebut tidak terpenuhi.
- b. Rasa memiliki (*sense of belongingness*), yang berorientasi pada tercapainya tujuan bersama (*collective goal*)

Komitmen peran terhadap tujuan kelompok akan terwujud ketika prestasi akhir akan meningkatkan status kelompok dalam hubungannya dengan kelompok lain. Contoh: bagaimana masyarakat Jepang sangat ingin berkontribusi dalam persiapan Olimpiade Tokyo tahun 1964.

Rasa kebersamaan memotivasi setiap individu dalam masyarakat untuk menjalankan peran apapun yang ditugaskan. Jika terjadi kesalahan dalam menjalankan perannya, seluruh proyek akan hancur karena kesalahan tersebut.

c. Etos kerja (kerja keras, rajin, dan berusaha)

Etos kerja bermula dari sejarah para petani yang dimanfaatkan oleh kaum elit samurai untuk menggarap tanahnya. Etos kerja ini tetap bertahan sampai era setelah perang. Etos kerja seperti (1) kerja keras, (2) rajin, dan (3) berusaha adalah suatu keharusan (alat) dalam mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan ketahanan (*endurance*) yang berkontribusi kepada komitmen terhadap peran untuk mencapai sebuah tujuan.

d. Nilai Hidup: Seseorang Bernilai ketika Dirinya Berguna Secara Sosial (*Self Worth*)

Sumber komitmen peran yang keempat adalah kepercayaan dalam masyarakat Jepang bahwa diri mereka akan mempunyai nilai jika berguna secara sosial. Istilah ini disebut *self worth* (*self* berarti diri sendiri, dan *worth* berarti bernilai). Masyarakat Jepang percaya bahwa menjadi individu yang baik, tetapi tidak ada gunanya, sama artinya dengan individu yang buruk (malas). Maka dari itu, ia harus menunjukkan perannya di dalam masyarakat.

e. Nilai Keteraturan ala Militer

Contohnya adalah kegiatan kebersamaan yang dikerjakan sesuai aturan dan urutan. Kegiatan semacam ini mendominasi kegiatan-kegiatan pelatihan di sekolah dan difasilitasi melalui aturan-aturan militer.

Melalui warisan nilai pendidikan sebelum Perang Dunia II tersebut, rasa disiplin dalam menjalankan perannya sesuai nilai keteraturan ala militer baik di bidang pendidikan, militer, maupun industri tertanam dalam diri masyarakat Jepang secara keseluruhan

Kelima nilai budaya dari konsep peran ini tercermin dalam kiprah para lanjut usia setelah memasuki usia pensiun. Melalui bekal ilmu yang didapat, mereka sebagai warga negara senior, merupakan contoh untuk membuat suatu hal atau karya yang bermanfaat dan dapat dijadikan panutan bagi generasi muda. Contohnya adalah menjadi sukarelawan sebagai konsultan masalah lanjut usia di Pusat Penelitian Permasalahan Lanjut Usia, sukarelawan di panti jompo atau panti penitipan jompo, atau terlibat aktif dalam kegiatan festival budaya, dan lain-lain.

George de Vos (1973, p.10), memakai istilah dedikasi terhadap peran (*role dedication*) untuk menunjukkan arti yang sama dengan konsep komitmen terhadap peran (*role commitment*) yang digunakan oleh Lebra. Menurut de Vos, tindakan komitmen terhadap peran yang dimiliki oleh masyarakat Jepang saat ini juga tidak terlepas dari ajaran Konfusianisme yang mempengaruhi pola pandang kaum samurai pada abad ke-19. Pengaruh ajaran Konfusianis mengenai pandangan tentang peran inilah yang membedakan pola pandang Jepang dengan negara Barat. Budaya Barat berorientasikan pada sesuatu yang bersifat individual dan pencapaian pribadi. Hal ini didasari oleh ajaran sosial dari jaman *Renaissance*. Sedangkan Konfusianisme mengajarkan untuk lebih menitikberatkan kepada kewajiban dan tanggung jawab dari seseorang sebagai anggota keluarga dan sebagai anggota masyarakat dalam lingkungan sosial, tetapi bukan untuk yang bersifat individualistik.

Karakteristik orang Jepang yang terorientasi pada peran didukung oleh pendapat Kiefer, ahli antropologi Amerika, dalam pernyataannya sebagai berikut:

”...*The issei, however, cannot disengage from his social roles because he is those roles*” (1974, p. 207)

Kiefer mengatakan bahwa bagaimana pun juga, generasi pertama (*issei*) tidak dapat terlepas dari peran sosialnya, karena mereka sebenarnya adalah peran itu sendiri.

Namun, masyarakat Jepang mempunyai kesulitan dalam membangun hubungan sosial jika tidak diatur dalam sebuah peran yang formal, bersifat institusional baik untuk urusan keluarga, pekerjaan, atau kegiatan komunal. Maka itu, saat seseorang sudah memasuki masa lanjut usia (masa pensiun), perlu untuk diciptakan wadah-wadah agar masyarakat dapat membentuk komunitas dan memberikan perannya ke dalam kehidupan sosial. (Kinoshita: 1992, p. 24)

Akan tetapi, masyarakat Jepang mempunyai kesulitan dalam membangun hubungan sosial jika tidak diatur dalam sebuah peran yang formal dan bersifat institusional baik untuk urusan keluarga, pekerjaan, ataupun kegiatan komunal. Oleh karena itu, saat seseorang sudah memasuki masa lanjut usia (masa pensiun) memerlukan wadah-wadah untuk membentuk komunitas yang dapat memberikan peluang pemenuhan perannya dalam kehidupan sosial bermasyarakat. (Kinoshita: 1992, p. 24)

Menghadapi kenyataan, bahwa laju populasi masyarakat lanjut usia semakin cepat dan usia harapan hidup mereka juga semakin panjang, maka pemerintah Jepang menciptakan komunitas-komunitas yang cocok dengan kehidupan mereka untuk mengisi waktu pada masa tua sekaligus memberdayakan para lanjut usia. Para lansia bergabung dalam komunitas tersebut, baik dengan sesama lansia ataupun dengan generasi yang lebih muda, untuk menyelenggarakan kegiatan yang menyehatkan dan berperan aktif secara sosial.

Sebagai contoh pertama, diambil dari profil dan kegiatan salah satu peserta *roujin daigaku* (universitas lansia), yang tertera dalam buku *Tahunan Angkatan 32* (2008-2010)

(大上幹夫さんー福祉コース 27 期)

「社会に役に立ちたい」という思いを生涯大学で出会った友人たちと実践している。施設訪問でフラダンスをしている。また、シルバー人材センターでは就労研究専門員として活躍する。

「皆さんを喜ばせることで自分も元気になれる」と前向きな方である。(第 32 期生修了記念作品集 : 102)

Terjemahan:

(Ookami Mikio – Program Kesejahteraan Angkatan 27)

Saya bersama dengan teman-teman sepermainan saya di universitas lanjut usia mempraktekkan pemikiran yaitu “berguna bagi masyarakat”. Jika ada kunjungan ke lapangan, saya menari *hula dance* (tarian Hawaii untuk menyambut tamu). Kemudian, saya juga berkegiatan sebagai anggota khusus penelitian jam kerja di Pusat Sumber Daya Manusia Lanjut Usia.

Dengan menyenangkan semua orang, diri sendiripun dapat menjadi sehat adalah cara pandang yang positif menurut saya. (Kumpulan Tugas Akhir Kelulusan Angkatan 32: halaman 102)

Ookami aktif berperan dalam kegiatan di komunitasnya. Bentuk kegiatannya diperlihatkan dalam pernyataannya sebagai berikut: 施設訪問でフラダンスをしている。また、シルバー人材センターでは就労研究専門員として活躍する(*Shisetsu houmon de fura dansu wo shiteiru. Mata, sirubaa jinzai sentaa de ha syuurokennkyuu senmonin toshite katsuyaku suru*) ‘Jika ada kunjungan ke lapangan, saya menari *hula dance* (tarian Hawaii untuk menyambut tamu). Kemudian, saya juga berkegiatan sebagai anggota khusus penelitian jam kerja di Pusat Sumber Daya Manusia Lanjut Usia’. Sikap untuk berperan aktif dan ikut andil dalam kegiatan komunitasnya terlihat dari pernyataannya tersebut. Ookami mempunyai kesadaran untuk menjaga perannya dengan menjadi manusia yang berguna di masyarakat. Melalui kerja keras, kerajinan, dan usahanya, ia terlibat

dalam penelitian jam kerja di Pusat Penelitian bagi orang lanjut usia. Keteraturan dalam cara pandangnya membuat dirinya dapat berperan secara sistematis untuk menyumbangkan pikiran dalam penelitian jam kerja bagi orang lanjut usia.

Sebagai contoh kedua, sifat kompetitif, kerja keras, dan berusaha ditunjukkan oleh Yuichiro Miura, 86 tahun. Yuichiro Miura adalah salah satu lansia Jepang yang sangat terkenal dalam kiprahnya di dunia Internasional, sebagai pendaki Gunung Everest. Keberaniannya sudah terlihat sejak usia 40 tahun, ia melakukan ski dari atas Gunung Everest dengan menggunakan parasut. Di usia 70 tahun dan 80 tahun, Miura menjadi orang tertua yang mendaki sampai ke puncak Gunung Everest. Awal tahun 2019, Miura mencoba mendaki Gunung Aconcagua, puncak tertinggi di Amerika Selatan. Namun, pada ketinggian 6000 m di atas permukaan laut, dokter yang menemaninya mendaki meminta agar Miura menghentikan misinya karena takut terjadi kegagalan jantung. Miura akhirnya kembali ke Jepang, bukan karena menyerah, tetapi karena ia telah menyusun rencana berikutnya, yaitu mendaki ke puncak Gunung Everest pada usia 90 tahun. Selain Miura, ada beberapa atlet senior Jepang yang namanya sudah mendunia, seperti Mieko Nagaoka, yang memecahkan rekor dunia renang 50 m gaya punggung untuk kelompok usia 105-109 tahun, juga Hidekichi Miyazaki untuk cabang olahraga lari, yang dijuluki “*Golden Bolt*” karena pada usia 105 tahun memecahkan rekor lari *sprint* 100 m.

2. Konsep *No-meiwaku* (*No-迷惑/ meiwaku wo kakenai*)

Kata *meiwaku* (迷惑) dalam bahasa Jepang berarti beban/masalah. *No-meiwaku* punya arti tidak ingin menjadi beban. Jangan membuat masalah (membebani) orang lain. Sikap tidak ingin menjadi beban, sudah mengakar sejak usia dini pada masyarakat Jepang dan hal ini menjadi dasar dalam bertingkah laku dalam interaksi sosial sehari-hari. Orang Jepang cenderung menggunakan konsep *meiwaku* sebagai ukuran kedekatan sebuah hubungan. Semakin dekat hubungan dua orang, semakin mereka dapat mengharapkan satu sama lain, dan dengan demikian semakin kecil

kemungkinan suatu tindakan diklasifikasikan sebagai *meiwaku*. Sehingga yang dikatakan menjadi beban di sini, bukanlah beban bagi lingkungan terdekat, tetapi lebih kepada beban terhadap kerabat/lingkungan, yang secara hubungan tidak terlalu dekat/intim, misalnya hubungan dengan menantu perempuan, atau saudara yang mengurus.

Alih-alih lansia Jepang takut terhadap kematian, mereka lebih takut dianggap menjadi beban bagi masyarakat. Menua bukanlah kondisi yang tidak bisa disiasati. Karena para lansia mempunyai sikap tidak ingin membebani tersebut, mereka seakan-akan menjadi orang yang bersikap keras kepala dalam upayanya untuk tetap bisa mandiri, baik secara finansial maupun mental. Konsep *no miwaku (miwaku wo kakenai)* ini menimbulkan kemandirian dan merupakan tantangan sampai seseorang mencapai usia tua. Oleh karena itu, lansia Jepang tetap menginginkan kehidupan atau pekerjaan yang dijalankan secara mandiri. Bahkan sampai usia melewati 60 atau 70 tahun, mereka tetap bekerja atau aktif dalam kegiatan sukarelawan di komunitas sekitarnya.

Banyak lansia yang tidak ingin merepotkan dan menjadi beban bagi kerabat atau masyarakat. Sebagai contoh pertama adalah masuknya beberapa lansia untuk tinggal di rumah jompo (*retirement housing*) di Fuji-No-Sato, Japan. (Kinoshita & Kiefer, 1992). Keputusan untuk tinggal di komunitas lansia seperti ini merupakan pernyataan kemandirian mereka. Hal ini diketahui pada hasil survei dari jawaban mereka terhadap pertanyaan *Mengapa memutuskan pindah dan menetap di Fuji-no-Sato?* Jawaban pertama adalah karena mereka tidak ingin menjadi beban kerabat yang mengurusnya (menantu perempuan, atau saudara). Jawaban kedua berkaitan dengan hobi mereka. Ada satu orang lansia yang mempunyai hobi *yokyoku* (謡曲 memainkan alat musik *shamisen* sebagai pengiring lagu tradisional). Ketika mendapat keluhan dari tetangganya, ia segera menghentikan latihan di rumahnya. Kemudian, ia memutuskan pindah ke rumah jompo, untuk menghindari beban dan menimbulkan masalah bagi orang lain karena suasana di sekitarnya menjadi tidak nyaman setelah kejadian itu. Bahkan hal ini pun berlaku sama bagi anggota *yokyoku* tersebut. Mereka berhenti untuk

berlatih bersama karena sikap tidak ingin menimbulkan masalah bagi tuan rumah penyelenggara latihan bersama. Kegiatan berlangsung dengan tenang dan nyaman ketika mereka masuk dalam sebuah komunitas, yaitu tinggal bersama dalam *retirement housing*. Mereka menganggap kesehatan mental dengan tidak membebani orang lain jauh lebih utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga pribadi yang mandiri dapat mereka capai. Pada intinya mereka ingin menjadi pribadi yang sehat secara mental dan dapat mengembangkan hobi/ minatnya masing-masing.

Sebagai contoh kedua dari sikap *no-meiwaku* terlihat dari profil peserta *roujin daigaku* (universitas lansia) yang mandiri seperti tersebut di bawah.

(荻島 建晃さん—社会コース 28 期)

心身共に痛みをおぼえ弱気になった時、老犬の相談室を知り、矢吹先生とめぐり逢う。自分自身が救われて第二の人生の展望がひらけ老犬に入学する。

老人問題研究会を経て、相談員になり、人の為に尽くしている。

(第 32 期生終了記念作品集 : 102)

Terjemahan:

(Ogishima Kenkou) -Program Masyarakat Angkatan ke-28)

Saat kondisi badan dan raga melemah ketika memikirkan sakit, saya pergi ke ruang konseling universitas lanjut usia, dan bertemu dengan Yabuki sensei. Untuk menyelamatkan diri saya sendiri, saya mendaftar masuk ke universitas lanjut usia yang dapat membuka harapan kehidupan ke dua.

Saat ini saya bergabung dengan perkumpulan yang meneliti masalah orang lanjut usia, dan menjadi konsultan, untuk mengabdikan diri bagi orang lain

(Kumpulan Tugas Akhir Kelulusan Angkatan 32: halaman 102).

Ogishimasan adalah peserta Program Masyarakat angkatan ke-28 (2006) yang menjadi nara sumber dalam kegiatan *Fukushi Koosu* (Program

Kesejahteraan) kelompok Cosmo. Ia merupakan peserta yang tetap berkarya, bahkan setelah ia lulus dari *Setagayaku Shougai Daigaku*. Ogishimasan melanjutkan kuliah untuk menemukan harapan baru. Setelah ia bertemu dengan salah satu guru di universitas ini, Yabuki *sensei*, dan melakukan konseling, akhirnya ia mendaftarkan diri di *roujin daigaku* ini. Ogishimasan mengatakan bahwa ia tidak mau terperangkap dalam kondisi tua yang lemah, dan mencoba untuk belajar kembali. Setelah lulus, ia bergabung dengan komunitas lanjut usia dan menjadi konsultan terkait permasalahan masyarakat lanjut usia. Tujuan hidupnya adalah mengabdikan diri dan berguna bagi orang lain. Ia menaruh minat yang besar terhadap permasalahan masyarakat lanjut usia, dan memutuskan untuk menjadi konsultan di Perkumpulan penelitian Masalah Lanjut Usia di Setagaya. Ia percaya bahwa dirinya harus berguna untuk orang lain. Hal ini ditunjukkan dalam pernyataannya ... *soudanin ni nari, hito no tameni tsukushiteiru* ‘menjadi konsultan dan mengabdikan diri bagi orang lain’.

Satu lagi contoh yang sangat fenomenal dalam satu tahun terakhir ini adalah *influencer* lansia, Kimiko Nishimoto, 90 tahun yang mempunyai lebih dari 220.000 *follower* instagram sehingga dijuluki “insta-gran” (*instagram granny*). Salah satu fotonya merupakan karya yang menggambarkan kemandiriannya sebagai representasi lansia di Jepang. Pose foto dirinya, seorang lansia yang mengendarai skuter dengan kencang setelah berbelanja sayuran menggambarkan kehidupan sehari-hari yang sering terjadi di Jepang.

Gambar 1.

Pose Kimiko Nishimoto yang Menggambarkan Kemandirian Lansia Jepang



(Sumber: instagram kimiko_nishimoto)

SIMPULAN

Teori aktivitas menyatakan bahwa kegiatan, kesehatan, dan kepuasan adalah tiga faktor yang saling mendukung ketercapaian kualitas kehidupan yang baik bagi lansia. Pemerintah Jepang dengan kebijakan publiknya telah membuat program pemberdayaan lansia pada hari tua sebagai pendorong lansia menjadi sehat, mandiri, dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

Akan tetapi, di samping hal itu semua, terdapat dua konsep budaya yang telah mengakar dan menjadi mental masyarakat lansia Jepang, sehingga program-program Pemerintah dapat berjalan dengan baik. Keinginan untuk memiliki peran (*bun/ 分*) dan komitmen untuk menjalankan peran merupakan pendorong keterlibatan para lansia secara aktif dalam kegiatan yang diciptakan Pemerintah. Misalnya, kegiatan belajar di *roujin daigaku*, terlibat dalam mengekspresikan hobi/ minat (kaligrafi, ikebana, menari, bermain musik, dll), juga semangat dalam berolah raga untuk menyehatkan fisik. Konsep kedua adalah *No meiwaku* (*No 迷惑 /meiwaku wo kakenai*) yang berarti sikap tidak ingin membebani orang lain, membuat individu lansia mempunyai sikap keras kepala dalam usaha untuk tetap mandiri, baik secara mental maupun finansial. Mereka lebih memilih untuk mencari komunitas yang cocok dengan hobi/minat/kesenangannya. Kedua konsep budaya ini memberikan dasar pemahaman terhadap penyebab munculnya minat yang tinggi pada masyarakat lansia Jepang untuk tetap terlibat dalam berbagai kegiatan setelah pensiun, dan mempunyai keinginan yang kuat untuk menjadi manusia yang mandiri dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Airth, Johanna. (2020, March 20th). *What the Japanese can teach us about super-ageing gracefully.*

(bbc.com)

*Dai 32 Kisei Syuuryou Kinensaku Hinsyuu Heisei 22 Nen 3 Gatsu
Setagayaku Shougai Daigaku*

De Vos, George. (1973). *Socialization for achievement.* London: University of California Press.

Kavedzija, Iza. (2015). *The Good life in balance: Insights from aging Japan.*

HAU: Journal of

Etnography Theory.

Kinoshita, Yasuhito and Kiefer W. Kristie. (1992). *Refuge of the honoured: Social organization in A Japanese retirement community.* California: University of California Press, Ltd.

Lebra, Takie Sugiyama. (1974). *Japanese culture and behavior.* United States of America:

University of Hawaii Press.

Lebra, Takie Sugiyama. (1976). *Japanese patterns of behavior.* United States of America:

University of Hawaii Press.

Maeda, Daisaku and Erdman Palmore. 1985. *The honorable elders revisited: A Revised cross*

cultural analysis of aging in Japan. USA: Duke University Press.

Ooshima, Misao. (2014). Kumamoto Daigaku Shakai Bunka Kenkyuu 12:
Koureisha ga

[Meiwaku] To Hyougensuru Jyoukyou ni Kansuru Kousatsu. Japan:
Kumamoto Daigaku

Yesy, Tri Cahyani. (2011). *Tesis: Makna pendidikan bagi masyarakat lanjut
usia di Jepang: Suatu*

Kajian kehidupan sosial di Setagayaku Shougai Daigaku. Depok:
Universitas Indonesia