

***Ikigai* Tokoh Sentaro dalam Novel *An* Karya Dorian Sukegawa (Pendekatan Sosial-Budaya)**

Callia Rahmadhila*, Eva Jeniar Noverisa, Nia Setiawati

Prodi Pendidikan Bahasa Jepang, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

*e-mail: calliarh2310@gmail.com



Abstract

This study aims to identify the pillars of *ikigai* reflected in the character of Sentaro in the novel *An* by Dorian Sukegawa according to Ken Mogi's (2022) theory and to describe Sentaro's process of finding *ikigai* supported by the basic elements of *ikigai* from Mitsuhashi Yukari (2018). The research employed a descriptive qualitative method with a socio-cultural approach. The data collection technique utilized was the listening and note-taking method, while the data analysis technique applied was content analysis by analyzing the narrative texts and dialogues in the novel. The results reveal that all five pillars of Ken Mogi's *ikigai* are reflected in the character Sentaro, with a total of 21 data points found. The breakdown includes: "start small" (5 data), "release yourself" (3 data), "harmony and sustainability" (5 data), "joy from little things" (6 data), and "being in the here and now" (2 data). Sentaro's transformation, which begins with 'Start Small' and a shift from a passive to an active state (Mitsuhashi), proves that *ikigai* can be found through a gradual self-healing process, making life feel meaningful despite social shame or rigid life formalities

Keywords:

ikigai; sentaro; An; psychology of literature; socio-cultural

Article Info:

First received: 07 Nov 2025

Available online: 30 May 2026

PENDAHULUAN

Sosial budaya mengacu pada segala hal yang diciptakan oleh manusia melalui pemikiran dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, hal ini mencakup berbagai aspek seperti kesenian, adat, moral, hukum, kepercayaan, dan cara berpikir yang dikembangkan seseorang sebagai anggota komunitasnya (Eppink dalam Nurnawati et al., 2020: 2).

Jepang dikenal dengan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai sosial-budaya yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari karakteristik utama masyarakat Jepang yaitu kesadaran berkelompok yang sangat dominan, di mana nilai harmoni atau keselarasan kelompok selalu diutamakan, sehingga mempengaruhi perilaku individu yang dikendalikan oleh pandangan dan penilaian orang lain. Oleh sebab itu, masyarakat Jepang cenderung berhati-hati dalam bersikap dan sopan untuk menjaga keharmonisan sosial.

Meskipun menjunjung tinggi nilai sosial budaya, pada era modern ini, terkadang individu mulai kehilangan tujuan hidup karena terlalu sibuk akan pekerjaan atau tuntutan sosial. Menurut Darajat (dalam Muslahat, 2021: 75), pada era modern ini, sering kali manusia tidak memiliki prinsip hidup, sehingga kehidupan yang dijalani terasa tidak bermakna. Sering kali individu melupakan prinsip hidup sehingga ketika menjalani kehidupan, mereka terlalu terbawa oleh arus tanpa memikirkan tujuan akhir ataupun kebahagiaan yang diinginkan dan terkadang membuat pola hidup mereka menjadi tidak sehat. Guang (dalam Sulistiarini, 2018: 14) menyatakan bahwa manusia pada era modern ini, 80% lebih mudah terkena penyakit diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat dan 20% diakibatkan oleh faktor lain. Pola hidup merupakan salah satu hal penting dalam prinsip hidup. Pola hidup bukan hanya tentang kebiasaan aktif dan pola perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan, tetapi juga mencakup aspek lain seperti kegiatan

sehari-hari, hobi, serta motivasi atau tujuan untuk hidup. Dalam buku yang berjudul *Man's Search for Meaning*, seorang pakar psikologi bernama Victor Frankl menyatakan jika seseorang dengan tujuan hidup yang bermakna memiliki kesempatan hidup lebih panjang dibandingkan dengan orang-orang yang kekurangan makanan maupun obat-obatan (2017: 12).

Tujuan atau alasan hidup di Jepang merupakan salah satu filosofi yang dikenal sebagai *ikigai* atau 生き甲斐. *Ikigai* menurut Mogi (2022: 5) merupakan sebuah konsep yang berasal dari gabungan dua kata dalam bahasa Jepang, 生き atau "*iki*" yang berarti 'hidup', dan 甲斐 atau "*gai*" yang berarti 'tujuan' atau 'alasan'. Secara sederhana, *ikigai* dapat diartikan sebagai 'alasan untuk hidup' atau 'tujuan hidup' agar kehidupan terasa lebih bermakna. *Ikigai* dapat diterapkan pada hal-hal kecil selain target dan prestasi besar sehingga seseorang menikmati hidupnya tanpa harus sukses besar dalam kehidupan profesional.

Menurut Ken Mogi (2022: 12) *ikigai* dibagi menjadi lima pilar yaitu: 1) awali dengan hal yang kecil (小さく始める); 2) bebaskan dirimu (自分を解放する); 3) keselarasan dan kesinambungan (持続可能にするために調和する); 4) kebahagiaan dari hal-hal kecil (小さな喜びを持つ); dan 5) hadir di tempat dan waktu sekarang (〈今ここ〉にいる).

Konsep pilar *ikigai* Ken Mogi sejalan dengan konsep *ikigai* milik Mitsuhashi Yukari (2019: 17) yang juga menekankan bahwa *ikigai* tidak terpaku pada kesuksesan pekerjaan, melainkan pada penemuan kegembiraan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mitsuhashi juga memberikan rumus untuk menemukan *ikigai* dengan mencetuskan 7 elemen dasar dengan rumus ($A > B$), salah satu contoh elemen dasarnya adalah dunia eksternal lebih penting dibandingkan dengan dunia internal (dunia eksternal > dunia internal).

Dari pendapat Mogi dan Mitsuhashi sama-sama menyatakan bahwa *ikigai* tidak memerlukan kesuksesan dalam dunia pekerjaan melainkan berfokus kepada penemuan makna hidup dalam keseharian sehingga hidup lebih bermakna. Hanya dengan sebuah hal kecil seperti tindakan, hubungan, motivasi, dan pola hidup yang benar dapat membuat hidup seseorang menjadi lebih bahagia dan bermakna. Kisah seseorang menemukan *ikigai*nya juga seringkali direfleksikan pada tokoh melalui karya sastra untuk menginspirasi para pembacanya.

Karya sastra merupakan ekspresi kreatif manusia yang dituangkan melalui bahasa dan ditujukan untuk menyampaikan pengalaman batin, nilai-nilai kehidupan, serta pandangan terhadap realitas sosial dan budaya (Nurgiyantoro dalam Amelia et al., 2024: 820). Salah satu karya sastra yang paling populer, sering menjadi media untuk menyampaikan masalah atau keadaan sosial, pesan, dan moral bagi pembacanya baik secara langsung maupun tidak langsung pada kalimat maupun dialog antartokoh adalah novel.

Salah satu novel yang dapat menyampaikan keadaan sosial, yaitu novel *An* atau lebih dikenal sebagai *Pasta Kacang Merah* (judul novel terjemahan dalam bahasa Indonesia). Novel *An* merupakan karya sastra Jepang yang ditulis oleh Tetsuya Sukegawa atau yang dikenal sebagai Dorian Sukegawa.

Novel *An* menceritakan kehidupan Sentaro, seorang mantan narapidana yang menjalani hidup dengan hampa dan tanpa tujuan serta mengalami kesulitan dalam hubungan sosial masyarakat. Pertemuannya dengan Tokue, seorang perempuan tua penderita lepra yang masih bersemangat, menjadi titik balik transformatif yang mendorong Sentaro mencari makna hidup.

Perjalanan hidup Sentaro dalam novel *An* menjadi representasi kuat dari

seseorang yang dikucilkan dari lingkungan sosial masyarakat karena aibnya serta mengalami kehampaan hidup, berubah menjadi seorang dengan kepribadian yang lebih baik berkat konsep *ikigai*. Sentaro bukanlah tokoh yang langsung menyadari tujuan hidupnya, namun proses pencariannya berlangsung secara bertahap.

Penelitian ini dilakukan untuk menemukan bagaimana seorang tokoh Sentaro yang sebelumnya dikucilkan dari lingkungan sosial mulai bergerak maju menjadi lebih baik dikarenakan *ikigai*. Dengan demikian, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana prinsip *ikigai* yang tercermin pada karakter Sentaro menurut teori Ken Mogi dan Mitsuhashi. Sementara itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pilar *ikigai* tersebut dan mendeskripsikan proses tokoh Sentaro mencari *ikigai* dalam novel *An*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berarti metode tersebut terurai dalam bentuk kata-kata yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2017), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti, dengan penekanan pada konteks dan interpretasi subjektif dari data. Tujuannya bukan untuk mengukur atau menghitung, melainkan untuk menggali makna, pengalaman, dan persepsi.

Dalam konteks ini, penelitian kualitatif digunakan untuk menemukan *ikigai* yang tercermin pada tokoh Sentaro novel *An* karya Dorian Sukegawa sebagai objek material. Sedangkan objek formalnya

adalah konsep teori *ikigai* milik Ken Mogi dan Mitsuhashi. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik simak-catat secara sistematis.

Analisis data dilaksanakan melalui empat tahap utama:

- **Identifikasi:** Menandai unit teks yang relevan dengan indikator *ikigai* dan konteks sosiokultural;
- **Kategorisasi:** Mengelompokkan data ke dalam lima pilar *ikigai*;
- **Interpretasi:** Menguraikan makna tekstual dengan mengaitkannya pada elemen *ikigai* serta konsep sosiokultural Jepang lainnya (*seken*, *haji*, dan *sanatorium Tensoen*);
- **Sintesis:** Menyusun rekonstruksi menyeluruh mengenai proses pemulihan sosial dan spiritual Sentaro.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data temuan dari novel *An* diperoleh total 21 data yang terbagi dalam lima pilar. Pilar pertama 'awali dengan hal yang kecil' memiliki 5 data. Pilar kedua 'bebaskan dirimu' memiliki 3 data, kemudian pilar ketiga 'keselarasan dan kesinambungan' memiliki 5 data. Pilar keempat 'kegembiraan dari hal-hal kecil' memiliki 6 data. Sedangkan, pilar kelima 'hadir di tempat dan waktu sekarang' memiliki 2 data.

Pada analisis ini, ditemukan bahwa seseorang yang ingin menemukan *ikigai* tidak harus diawali dengan hal-hal yang rumit melainkan dari hal yang mudah dan bermakna, seperti sebuah motivasi dari diri sendiri maupun orang lain, tindakan kecil yang dapat memberikan pengaruh kepada diri sendiri, kebersamaan dengan teman maupun rekan kerja, dan fokus kepada masa kini dengan menerima kondisi atau masa lalu yang dilalui.

Data Pilar Pertama:

徳江は「へらの先は鍋底に付けたまま」と千太郎が耳にしたことのない技術を伝えてくる。そうしながらもサワリに塩を投下する。

「とにかく、ここで焦げたら終わりだから」

「へらは立てて」

「素早くやる」

「そんなに忙しく動かしちゃだめよ」

へらの持ち方から角度に到るまで細かい指示がどんどん出てくる。熱いものを前にしているのだから当然だが、千太郎の額や首筋にはそれ以上に汗が吹き出していた。だが、たしかにこの人の言う通りなのだと千太郎は思った。

"Ini tahap krusial. Karena gampang gosong. Ujung spatula harus terus menempel ke dasar panci," Tokue memberitahu teknik yang belum pernah Sentaro dengar. Sembari bertutur dia mencampurkan garam ke dalam panci.

"Pokoknya, kalau sampai gosong, tamat sudah."

"Spatulanya yang tegak."

"Aduk yang cepat."

"Jangan buru-buru begitu."

Mulai dari cara memegang sampai ke sudut kemiringan posisi spatula, Tokue terus memberi arahan. Walau sudah biasa keringatan karena berdiri di depan benda panas, dahi dan leher Sentaro hari itu menyemburkan keringat begitu banyak. Namun, Sentaro bisa merasakan bahwa arahan Tokue adalah instruksi yang tepat.

(Sukegawa, 2023: 37)

Teks narasi ini menggambarkan momen ketika Tokue secara langsung membimbing Sentaro dalam proses pembuatan pasta kacang merah. Tokue menekankan bahwa dalam memasak, ketelitian dan kesabaran sangatlah penting. Dari setiap arahan yang diikuti oleh Sentaro secara sungguh-sungguh, Sentaro sadar bahwa arahan Tokue menjadi kunci untuk menghasilkan pasta kacang merah yang sempurna.

Interaksi kedua tokoh tersebut menunjukkan bahwa Sentaro mulai mengalami perubahan diri yang termasuk dalam pilar pertama *ikigai*, yaitu 'awali dengan hal yang kecil'. Menurut Mogi

(2022: 12), pilar ini menekankan pentingnya memusatkan perhatian pada langkah-langkah kecil, proses, dan detail kehidupan sehari-hari, bukan hanya pada tujuan besar. Perwujudan pilar ini terlihat jelas saat Tokue memberikan arahan yang sangat spesifik, seperti Tokue yang menjelaskan cara memegang spatula dan memasak yang lebih akurat ke Sentaro. Dari bimbingan ini, Sentaro mempelajari teknik baru dalam membuat pasta kacang merah.

Mitsuhashi (2018: 18-19) menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami perubahan dan kemajuan termasuk dalam salah satu elemen *ikigai*, yaitu 'mengalir'. Keinginan Sentaro untuk mempelajari teknik pembuatan pasta kacang merah menjadi titik awal perubahan Sentaro yang ingin mengalir atau bergerak maju. Sentaro yang berusaha mempelajari teknik menunjukkan bahwa Sentaro ingin menjadi lebih baik dalam menghasilkan pasta kacang merah dengan meningkatkan kualitas serta memperbaiki penjualan dorayaki.

Hal tersebut menunjukkan elemen dasar *ikigai* yaitu 'spesifik' yang berarti seseorang memiliki fokus pada hal yang lebih jelas. Selain itu, elemen dasar aktif juga tercerminkan dari tindakan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuannya (ibid.: 19-20).

Data Pilar Kedua:

「恥ずかしい話ですけど、俺、きちんと生きてきたわけじゃないんです。どうしたらいいかわからないまま来ちゃったというか。昔は物書きになろうなんて思ったこともあったのに。なにをしてもだめで。もつとも、このところは文字すら書いてないんで、ただの怠け者なんだってことがよくわかりました。それでいて、どら焼きの方でプロになったわけでもない」

「でも、休まずにやってるじゃないの」

「はあ」

"Meskipun ini cerita yang memalukan, tapi aku tidak benar-benar menjalani hidup dengan baik. Rasanya aku hanya datang begitu saja tanpa tahu apa yang harusku lakukan. Dulu aku pernah berpikir ingin

menjadi penulis. Tapi apa pun yang aku lakukan selalu gagal. Lagipula, akhir-akhir ini aku bahkan tidak menulis huruf apa pun, jadi diriku sadar betul bahwa aku hanya pemalas. Meskipun begitu, aku juga tidak menjadi profesional di bidang dorayaki."

"Tapi, kamu tidak pernah libur, kan?"

"Ya."

(Sukegawa, 2023: 70)

Teks ini menggambarkan pengakuan Sentaro tentang kehidupannya yang terasa tanpa arah dan dipenuhi penyesalan. Ia menyadari bahwa selama ini ia tidak pernah menjalani hidup dengan sungguh-sungguh hingga kehilangan tujuan yang dulu sempat ia miliki dan melabeli dirinya sebagai pemalas. Namun, Tokue melihat sisi lain dari diri Sentaro, meskipun ia sering merasa gagal, ia tetap bekerja dan tidak menyerah. Hal tersebut menandakan bahwa masih ada semangat hidup yang tersisa di dalam diri Sentaro.

Interaksi kedua tokoh tersebut menunjukkan bahwa Sentaro mulai terbuka kepada Tokue terkait masa lalunya yang penuh dengan rasa malu, kegagalan, dan penyesalan. Pengakuan ini menunjukkan perubahan pada diri Sentaro yang mencerminkan pilar *ikigai* 'bebaskan dirimu'. Pilar 'bebaskan dirimu' menurut Mogi (2022: 12), menekankan seseorang menerima keadaan dirinya sendiri. Kejujuran ini menjadi langkah awal bagi Sentaro untuk melepaskan beban yang selama ini menahannya seperti rasa malu, kegagalan, dan penyesalan.

Melalui pengakuan tersebut, ia mulai membuka dirinya terhadap perubahan. Perubahan ini dipicu oleh rasa emosi yang dirasakan Sentaro pada lubuk hatinya. Hal ini juga menunjukkan elemen dasar *ikigai* yaitu 'emosional'. Menurut Mitsuhashi (2018: 19), *ikigai* merupakan sesuatu yang dirasakan dari hati dan emosi mendalam. Pembebasan diri ini merupakan titik perubahan Sentaro menjadi kepribadian yang lebih aktif dan ingin terus

berkembang dalam meningkatkan kualitas dorayaki.

Data Pilar Ketiga:

徳江さんがおっしゃる通り、自分らしいどら焼きを世に送り出せるようになれば、再び客が並ぶ時が来るかもしれません。きっとそれでどら春も救えるし、自分にとっても区切りになるような気がします。あとにかひとつなのです。そしてそれは、菓子というもの全般について、もう少し徳江さんに教えてもらうなかで、なにか見えてくるのかもしれないという予感があるのです。ぜひまた天生園にうかがわせて下さい。

Seperti yang dikatakan Tokue-san, jika aku bisa membuat dorayaki yang benar-benar mencerminkan diriku dan memperkenalkannya kepada dunia, mungkin suatu hari nanti pelanggan akan kembali mengantre. Aku yakin itu akan menyelamatkan Doraharu, dan rasanya juga akan menjadi semacam titik balik bagiku. Tinggal satu hal lagi yang kurang. Dan aku punya firasat bahwa "satu hal" itu mungkin akan terlihat jika aku belajar lebih banyak lagi dari Tokue tentang manisan secara umum. Mohon izinkan aku untuk berkunjung lagi ke sanatorium (tempat Tokue berada).

(Sukegawa, 2023: 169)

Dialog ini menggambarkan tekad Sentaro untuk menemukan jati dirinya melalui pembuatan dorayaki yang benar-benar mencerminkan dirinya sendiri. Ia percaya bahwa apabila berhasil menciptakan dorayaki yang autentik, para pelanggan akan kembali dan toko Doraharu dapat diselamatkan.

Tekad Sentaro untuk menyelamatkan Doraharu dengan membuat dorayaki yang mencerminkan dirinya sendiri menunjukkan adanya hubungan keselarasan tanggung jawab dengan tujuan pribadinya, keselarasan inilah yang mencerminkan pilar *ikigai* yaitu 'keselarasan dan kesinambungan'. Pilar 'keselarasan dan kesinambungan' memiliki makna untuk menciptakan keseimbangan dalam hidup dengan menyelaraskan diri sendiri dan tindakan (Mogi, 2022: 12). Keselarasan

dirinya dengan dorayaki ini yang akan membuat Sentaro untuk berinovasi dengan resep dorayaki yang mencerminkan dirinya.

Menurut Mitsuhashi (2018: 19), *ikigai* membuat seseorang merasakan sesuatu dari lubuk hatinya yang dapat membangkitkan semangat. Rasa emosional dan keterikatan yang Sentaro rasakan dengan Doraharu membuatnya ingin berinovasi untuk menyelamatkan Doraharu dari kebangkrutan. Keinginan itulah yang merupakan implementasi dari elemen dasar ‘mengalir’ yang menekankan individu untuk berkembang dan bergerak maju (ibid.: 18).

Hal ini juga membuat Sentaro menjadi seorang yang ‘aktif’ untuk meraih tujuan yang ‘spesifik’ yaitu melakukan eksperimen menciptakan dorayaki asin yang merupakan cerminan dari kepribadian Sentaro. Pada dasarnya keinginan Sentaro untuk bertindak muncul karena adanya interaksi dengan ‘dunia eksternal’ dengan dirinya yang membuat Sentaro menemukan *ikigai* dalam dunia dorayaki, sesuai dengan penjelasan Mitsuhashi tentang *ikigai* berkaitan erat dengan dunia luar (ibid.: 18).

Data Pilar Keempat:

徳江も促してくる。正直な話、千太郎は丸々腕一杯のぜんざいを平らげたことなどこれまで一度もなかった。だが、一口味わったところで自然と顔が緩んだ。

「うまい……」

思わず出た言葉だった。甘味によって頬や首の緊張がほぐれ、追って安堵にも似た感覚が頬に広がった。

Tokue juga mendorongnya untuk mencoba.

Sejujurnya, Sentaro belum pernah sekalipun menghabiskan semangkuk penuh Zenzai (sup manis kacang merah). Namun, begitu mencicipi satu suapan, wajahnya secara alami melunak.

“Enak……”

Itu kata-kata yang keluar tanpa sadar.

Rasa manisnya melemaskan ketegangan di pipi dan lehernya, lalu perasaan yang mirip dengan rasa lega perlahan menyebar di wajahnya.

(Sukegawa, 2023: 176)

Teks ini menggambarkan momen ketika Tokue meminta Sentaro untuk mencoba makanan yang sebenarnya tidak terlalu ia sukai. Namun, begitu mencicipi sesendok, ekspresi Sentaro langsung berubah, wajahnya tampak rileks, dan ia spontan mengatakan bahwa makanan itu enak.

Menurut Ken Mogi (2022: 12), kebahagiaan merupakan hal yang dapat ditemukan melalui hal hal yang sederhana. Momen ketika Sentaro mencicipi *zenzai*, merupakan kebahagiaan yang Sentaro temukan dari hal yang sederhana seperti makanan. Rasa manis dari *zenzai* menghilangkan ketegangan yang Sentaro rasakan saat bertemu Tokue lagi di sanatorium.

Perasaan bahagia yang muncul secara spontan ini menunjukkan perasaan jujur dari lubuk hatinya, hal ini merupakan elemen *ikigai* yang menekankan bahwa sesuatu yang membangkitkan rasa senang dan semangat merupakan hal dasar untuk menemukan tujuan hidup (Mitsuhashi, 2018: 19). Artinya, kebahagiaan Sentaro datang dari emosi tulus yang muncul di dalam dirinya. Melalui pengalaman kecil ini, Sentaro mulai memahami bahwa makna hidup bisa ditemukan dalam hal-hal sederhana yang membawa ketenangan dan kelegaan hati.

Data Pilar Kelima:

繁忙という文字の意味を、千太郎は初めて知ることになった。売れる日は腰を伸ばす暇もなく生地を焼き続けなければならない。その合間に接客がある。あんを盛る作業とレジ打ちを並行してこなしていく。千太郎はしかし、これまでと同じで休みを取ろうとしなかった。徳江の出勤日も増やしはしなかった。鉄板に張り付くようにして、早朝から夜まで働き続けた。日々はこうし

て過ぎていった。上り下りはあっても、売上は常にいいところを保った。

Sentaro pertama kali memahami arti kata "sibuk". Pada hari-hari penjualan, ia harus terus memanggang adonan tanpa sempat meregangkan badan.

Di sela-sela itu, ia harus melayani pelanggan. Ia bekerja sambil menuangkan pasta kacang dan menghitung angka di mesin kasir. Namun, seperti sebelumnya, Sentaro tidak berusaha untuk mengambil cuti. Ia juga tidak menambah jumlah hari kerja Tokue. Ia bekerja dari pagi hingga larut malam, terpaksa di wajan besi. Hari-hari pun berlalu. Ada pasang surut, tetapi penjualan selalu berada pada tingkat yang baik.

(Sukegawa, 2023: 55-56)

Teks ini menggambarkan kesibukan Sentaro yang sepenuhnya mencurahkan dirinya pada pekerjaan di toko dorayaki. Ia bekerja tanpa henti dari pagi hingga malam, memanggang adonan, melayani pelanggan, menakar pasta kacang merah, dan menghitung uang di kasir. Meskipun pekerjaannya padat, Sentaro tetap bertahan, seolah menemukan ritme hidupnya di tengah rutinitas tersebut. Kesibukan ini bukan hanya menunjukkan ketekunannya dalam bekerja, tetapi juga bagaimana ia mulai memahami makna dari hidup di saat ini, ketika seluruh perhatian dan tenaganya terserap sepenuhnya pada apa yang sedang ia lakukan.

Sikap Sentaro yang sepenuhnya hadir dalam pekerjaannya mencerminkan pilar kelima *ikigai*, yaitu 'hadir di tempat dan waktu sekarang'. Mogi (2022: 12) menekankan pilar *ikigai* keempat untuk pentingnya menikmati setiap momen dalam kehidupan tanpa terbebani oleh masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Penelitian Isya dan Amril (2023) juga menekankan bahwa pilar kelima dapat tercermin ketika seseorang mampu memusatkan perhatian sepenuhnya pada situasi atau kejadian yang sedang berlangsung tanpa memikirkan hal-hal

negatif. Hal tersebut terlihat dari Sentaro yang tidak lagi sekadar bekerja demi formalitas, melainkan benar-benar tenggelam dalam proses pembuatan dorayaki itu sendiri.

Mitsuhashi (2018: 19) menjelaskan bahwa *ikigai* lebih mudah dirasakan ketika fokus pada satu yang spesifik. Tindakan Sentaro yang begitu besar dilakukan demi mencapai satu tujuan yaitu peningkatan penjualan dorayaki. Hal ini juga membuat Sentaro memenuhi elemen dasar yaitu 'dunia eksternal', Sentaro memiliki kontribusi kepada dunia luar terutama kepada pelanggan dan Doraharu, karena Sentaro menjual dorayaki dengan kualitas terbaik sehingga banyak pelanggan yang membeli dorayaknya. Kontribusi ini merupakan inti dari elemen dasar 'dunia eksternal' yang menekankan seseorang untuk berkaitan dengan dunia luar untuk menggapai *ikigai*nya (ibid.: 18).

Proses Transformasi Sentaro dalam Perspektif Sosial-Budaya

Kelima pilar *ikigai* yang ditampilkan tokoh Sentaro lebih tepat dipahami sebagai aspek-aspek yang saling berhubungan daripada sebagai lima tahap yang selalu muncul secara linear. Pilar pertama 'awali dengan hal kecil', tampak pada kesediaan Sentaro belajar dari aktivitas konkret; pilar kedua 'bebaskan dirimu', muncul ketika ia mulai membuka pengalaman masa lalu; pilar ketiga 'keselarasan dan keseimbangan', terlihat ketika tujuan personalnya berhubungan dengan keberlangsungan Doraharu; pilar keempat 'kebahagiaan dari hal-hal kecil', muncul melalui pengalaman sederhana; sedangkan pilar kelima 'hadir di tempat dan waktu sekarang', berkaitan dengan meningkatnya perhatian terhadap aktivitas yang sedang dijalani.

Transformasi tokoh Sentaro bukanlah sebuah penemuan instan akan tujuan hidup yang agung, melainkan sebuah

proses penyembuhan sosial dan emosional yang berlangsung secara bertahap. Melalui bimbingan Tokue, seorang figur yang juga terpinggirkan dari masyarakat akibat penderitaan lepra di sanatorium Tensoen, Sentaro belajar memandang norma sosial *seken* secara lebih bijak. Tokue bertindak sebagai katalis sosiokultural yang mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki hak untuk ada dan memberikan apresiasi kepada alam serta sesama.

Dari sudut pandang sosial-budaya, perubahan tersebut berlangsung melalui relasi. Tokue berperan bukan hanya sebagai pengajar teknik membuat pasta kacang merah, tetapi juga sebagai orang yang memberikan cara pandang alternatif terhadap diri Sentaro. Interaksi dengan Tokue dan pelanggan membuat aktivitas kerja yang semula bersifat fungsional berkembang menjadi ruang untuk belajar, berkontribusi, dan membangun kembali hubungan dengan lingkungan. Dengan demikian, pencarian *ikigai* Sentaro tidak dapat dipahami hanya sebagai perjalanan batin individual; proses tersebut juga berlangsung melalui partisipasi sosial.

Konsep Mitsuhashi membantu menjelaskan dinamika tersebut. Dalam data yang dianalisis, perubahan Sentaro berkaitan dengan dimensi emosional, aktivitas, fokus pada tujuan yang spesifik, perkembangan atau 'mengalir', dan keterhubungan dengan dunia eksternal. Kelima dimensi ini menunjukkan bahwa makna hidup Sentaro dibangun melalui hubungan antara perasaan, tindakan, tujuan, dan lingkungan. Dengan demikian, teori Mogi menjelaskan bentuk-bentuk *ikigai* yang tampak dalam teks, sedangkan Mitsuhashi membantu membaca mekanisme perubahan yang menghubungkan pengalaman-pengalaman tersebut.

Integrasi unsur *ikigai* antara lima pilar Mogi (2022) dan elemen Mitsuhashi (2018) membuktikan bahwa *ikigai* Sentaro

terbentuk melalui dialektika antara ruang privat (penerimaan diri dan apresiasi kebahagiaan kecil) dengan ruang publik (penyajian *dorayaki* bermutu bagi pelanggan). Melalui proses ini, Sentaro berhasil mengubah keterasingannya menjadi partisipasi sosial yang penuh makna.

SIMPULAN

Analisis menunjukkan bahwa Sentaro dalam Novel *An* bertransformasi dari seseorang yang terbelenggu rasa malu sosial akibat statusnya sebagai mantan narapidana menuju penemuan *ikigai* (makna hidup).

Proses ini dicapai melalui lima pilar *ikigai*, dimulai dari menemukan kembali makna hidup melalui aktivitas kecil seperti membuat pasta kacang merah dengan sungguh-sungguh, berani membebaskan diri dengan mengakui masa lalu, mencapai keselarasan dengan mengambil tanggung jawab sosial toko, menemukan kegembiraan dari hal-hal kecil melalui pengalaman sensorik, dan akhirnya hadir sepenuhnya pada pekerjaannya.

Pencarian *Ikigai* Sentaro juga memenuhi tujuh elemen dasar seperti menemukan makna dalam rutinitas keseharian, interaksi sosial yang berorientasi memberi, perkembangan yang mengalir, penerimaan emosional terhadap masa lalu, fokus spesifik pada kualitas *dorayaki*, dan tindakan yang aktif.

Secara keseluruhan, kisah Sentaro membuktikan bahwa *ikigai* tidak memerlukan kesuksesan besar, melainkan ditemukan melalui proses penyembuhan diri bertahap, menjadikannya alasan hidup yang bermakna terlepas dari tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia et al. (2024). Citraan Pada Novel Kembang Nu Dipitineung Karya Tety S Nataprawira. *Jurnal Bastra*, 9(4), 819-827.
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Jakarta Selatan: Penerbit Noura (PT Mizan Publika).
- Maslahat, M. M. (2021). Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 74-83.
- Mitsuhashi, Y. (2018). *Ikigai: Giving Everyday Meaning and Joy*. London: Kylebooks.
- Mogi, K. (2017). *The Book of Ikigai: Untuk Hidup Seimbang, Lebih Bahagia, dan Panjang Umur*. Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika.
- Mogi, K. (2022). *Ikigai: Sekai ga Odoroku Nihonjin no Shiawase no Hiketsu*. Tokyo: Shinchosha Publishing Co. Ltd.
- Moleong, L. J. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurnawati, H., & Supriyadi, A. (2020). Memperhatikan karakteristik budaya dalam fenomena kehidupan bermasyarakat. *E-Jurnal Universitas Islam Syarif Riau*, 1(1), 1–10.
- Sukegawa, D. (2013). *An*. Tokyo: Popurasha.
- Sukegawa, D. (2023). *Pasta Kacang Merah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.