

DANSHARI SEBAGAI SALAH SATU
BENTUK KONTROL DIRI WANITA JEPANG



Dewi Anggraini

1211619045

Skripsi ini diajukan kepada Universitas Negeri Jakarta untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA JEPANG
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dewi Anggraini

No. Registrasi : 1211619045

Program Studi : Pendidikan Bahasa Jepang

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : ***Danshari* Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji, dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I



Dr. Cut Erra Rismorlita, M.Si.
NIP. 197612282008122001

Pembimbing II



Eva Jeniar Noverisa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199001122019032011

Penguji I



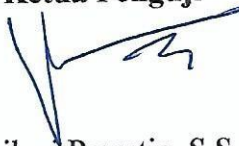
Viana Meilani Prasetio, S.S., M.Pd.
NIP. 197105302005012001

Penguji II



Muhammad Ali Hamdi, M.Pd.
NIP. 199006212022031003

Ketua Penguji



Viana Meilani Prasetio, S.S., M.Pd.
NIP. 197105302005012001

Jakarta, 25 Januari 2024

Dekan Fakultas Bahasa dan Seni



Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd.
NIP. 196805291992032001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dewi Anggraini

No. Registrasi : 1211619045

Program Studi : Pendidikan Bahasa Jepang

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : ***Danshari* Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang**

Menyatakan bahwa benar skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta, apabila terbukti melakukan tindakan plagiat. Demikian saya buat pernyataan ini dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2024



Dewi Anggraini



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dewi Anggraini
NIM : 1211619045
Fakultas/Prodi : Bahasa dan Seni/Pendidikan Bahasa Jepang
Alamat email : anggrainidewidewi7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Danshari Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2024
Penulis

(Dewi Anggraini)

ABSTRAK

Dewi Anggraini. *Danshari* Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang. Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Jakarta. 2024.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk menjelaskan dampak *Danshari* bagi kesehatan mental, serta mengetahui gambaran kontrol diri wanita Jepang yang melakukan *Danshari*. Skripsi ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan sumber data berupa buku-buku, artikel ilmiah, serta didukung dengan data-data survei dari lembaga survei yang relevan. Hasil dari skripsi ini adalah melakukan *Danshari* dapat membantu mengurangi rasa depresi, frustrasi, cemas, rendah diri, dan keraguan serta dapat membuat seorang individu menjadi lebih selektif. Selain itu, tergambar bahwa kendala yang dialami wanita Jepang usia 30 tahun memiliki kesamaan, yaitu kurang baiknya hubungan interpersonal dan adanya kelelahan hubungan yang mengakibatkan rendahnya kontrol diri. Namun saat memutuskan untuk melakukan *Danshari*, perubahan dalam hidup terlihat mengarah ke arah yang lebih positif dan kontrol diri meningkat.

Kata kunci : *Danshari*, kontrol diri, wanita Jepang

要旨

日本の女性の自制心として断捨離

ジャカルタ国立大学

デウィ・アングライニ

論文の目的は、断捨離が精神的の健康に影響を説明する。そして断捨離を実践する日本の女性の自制心についての概観を提供することである。この論文は、本や科学論文のデータソースを使用した定性的記述方法を使用しており、信じできる調査機関からの調査データによって裏付けられている。結果は、断捨離をすることでうつ病、悔しさ、不安、自尊心の低さ、優柔不断を和らげることができ、選択的もなることである。さらに、30代日本女性も同じ問題を抱えていることが示されている。それは人関係の悪化や人間関係の疲労により自制心が低下する。しかし、断捨離を決まると、生活の変化が良い方向に向かい、そして自制心が高める一方である。

キーワード：断捨離、自制心、日本女性



概要

日本の女性の自制心として断捨離

ジャカルタ国立大学

デウィ・アングライニ

Anggrainidewidewi7@gmail.com

A. 背景

日本は清潔な国として有名である。Ratini (2023: 17)によれば、日本の衛生文化は飛鳥時代に生まれ始め、貴族の間で「掃除」という考え方が広まったことが特徴である。この考え方は日本にもたらされた仏教思想から生まれた。清潔文化の強い日本には、5S 方法、こまめり方法、断捨離方法など、さまざまな清掃方法がある。

日本では、国民に広く浸透しているのが「団しゃり」である。常陽銀行が 2020 年に日本人 116 人を対象に実施した調査によると、87.1% が「断捨離」をしており、12.9% は「断捨離」をしていない。ストレス オフ・アライアンスが 2019 年に実施した調査によると、30 歳の日本女性の 29.6% が談笑をしているという。この数字は、同年代の日本男性が 12.3% 程度であるのに比べて最も高いもある。

基本的に断捨離とは、家の中を断捨離することによるデトックスである。一方、『Budget Dumpster』によると、回答者の 61.7% が「断捨離をすることでストレスが軽減される」と答えている。論文の目的は、断捨離が精神的の健康に影響を説明する。また、断捨離を実践する日本の女性の自制心についての概観を提供することである。その理論を通じて本研究を分析する。

B. 問題提供

この論文は問題提供は以下の通りである。

1. 断捨離をする日本女性の自制心の概観はどうだろうか？
2. 断捨離をする日本女性の自制心の概観はどうだろうか？

C. 研究方法

論文に使用された方法は定性的記述方法である。手順は以下の通りである。

1. 30歳の日本女性が断捨離している事例を探す。
2. 事例を分析し、自制心と関連づける。
3. 断捨離をすることが、特に精神状態に与える影響を分析する。
4. 断捨離を実践する日本人女性の姿と精神状態への影響について結論を出す。

D. 研究の結果

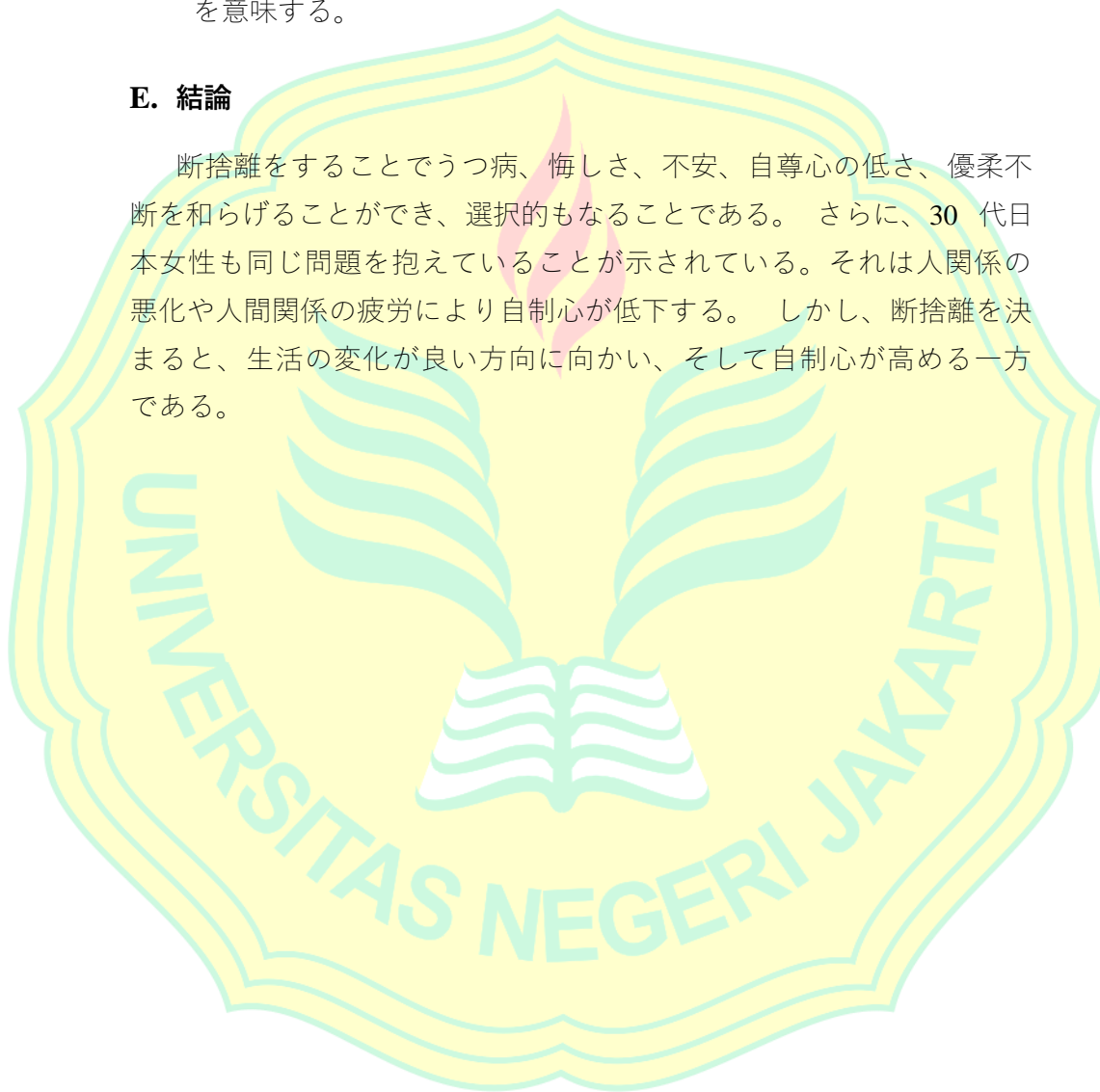
分析の結果に基づ、日本の女性の自制心として断捨離の結果は次のような結果を得る。

1. 断捨離はうつ病、悔しさ、不安、自尊心の低さ、優柔不断というネガティブな感情を取り除くことができる。また、ゆっくり行うので、リラックス効果もある。人関係においても、断捨離には人を選択的のようになる効果がある。なぜなら、断捨離は不要なものを処分するだけでなく、不快に感じる過去のしがらみを解き放つことを教えるからである。そうすれば、しばしば感じられ、問題視される人間関係の疲れを避けることができる。
2. この論文の被験者である 30 代の日本女性の場合、30 代の日本人女性には共通の問題、つまり人関係の苦手さと人間関係の疲労が

あり、その結果自制心が低下していることが示されています。この自制心の低さは個人を不幸にし、他人に対して衝動的な行動につながることもさへある。したがって、断捨離をするという決断は、人生を再び良くすることを目的として選択される。断捨離を行うと、人生の変化がより良い方向に向かうことが分かっている。断捨離とは、物への執着を捨て、ストレスから心を解放することで、自制心を高め、より身軽で快適な生活やライフスタイルを手に入れることを意味する。

E. 結論

断捨離をすることでうつ病、悔しさ、不安、自尊心の低さ、優柔不断を和らげることができ、選択的もなることである。さらに、30代日本女性も同じ問題を抱えていることが示されている。それは人関係の悪化や人間関係の疲労により自制心が低下する。しかし、断捨離を決まると、生活の変化が良い方向に向かい、そして自制心が高める一方である。



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “*Danshari* Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang” dapat terselesaikan dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas akhir guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang secara ikhlas meluangkan waktu dan tenaga serta pikirannya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di kampus ini.
2. Ibu Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Seni yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. Nia Setiawati, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang yang telah memberi bantuan untuk kelancaran penyelesaian skripsi.
4. Ibu Dr. Cut Erra Rismorlita, M.Si. selaku dosen pembimbing sekaligus dosen Penasihat Akademik yang dengan sabar telah meluangkan banyak waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing,

dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang yang telah memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan dan bimbingannya kepada penulis.
6. Ibu yang doanya selalu menyertai setiap langkah penulis dan merupakan motivasi terbesar penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini hingga akhir.
7. Galuh yang membantu, menghibur, dan menjadi pendengar yang baik semenjak masa perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kak Feby dan kak Icha yang selalu membantu, memberikan semangat dan dukungannya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Adik penulis, Nia yang memberikan banyak bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kucing-kucing penulis yang selalu menghibur dan membuat penulis bersemangat dalam menyusun skripsi ini.
11. Seventeen, BTS, TXT, &Team, Day6, Yuuri dan Lee Mujin yang menjadi panutan dan memotivasi penulis untuk mempelajari bahasa Jepang dan bahasa asing lain serta selalu menginspirasi dan menjadi sumber semangat penulis dalam menulis skripsi ini juga dalam banyak hal lainnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan.

Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan

demi penyempurnaan penulisan karya ilmiah di masa yang akan datang.
Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat bernilai positif bagi semua
pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 2023

Dewi Angraini

