

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jepang adalah negara yang terkenal dengan kebersihannya. Menurut Ratini (2023:17) budaya kebersihan Jepang mulai muncul pada periode Asuka yang ditandai dengan gagasan “pembersihan” di kalangan bangsawan yang menyebar luas. Gagasan itu muncul dari pemikiran Buddhis yang dibawa ke Jepang. Oleh sebab itu, masyarakat Jepang memiliki kesadaran untuk membersihkan lingkungan mereka. Selain itu, pada pertengahan tahun 1970, muncul gerakan *Chonikai* di Jepang. Gerakan *Chonikai* adalah gerakan asosiasi lingkungan yang dibentuk agar dapat membangun kesadaran masyarakat tentang bagaimana cara membuang dan memilah sampah dengan baik dan benar sehingga dapat memudahkan dalam proses pengolahan sampah. Dengan munculnya gerakan tersebut secara bertahap menumbuhkan kesadaran bagi masyarakat Jepang terkait cara pembuangan, pemilahan, dan pengolahan sampah.

Budaya menjaga kebersihan masyarakat Jepang memang sudah ditanamkan sejak di Sekolah Dasar. Di sekolah, siswa Jepang wajib membersihkan kelas mereka sendiri sebagai aktivitas rutin. Hal ini disebabkan adanya keyakinan di Jepang bahwa kebersihan itu mengagumkan dan merupakan hal yang baik. Selain itu, masyarakat

Jepang juga percaya bahwa suasana yang panas dan lembab akan menyebabkan makanan lebih cepat rusak dan tumbuh virus serta kuman.

Bersih-bersih pada dasarnya merupakan kegiatan menghilangkan debu dan kotoran serta kegiatan menempatkan benda-benda yang berserakan kembali ke tempat yang semestinya. Namun, selaras dengan budaya kebersihan yang sangat kental di Jepang, berbagai macam metode bersih bersih pun banyak dilakukan oleh masyarakatnya, seperti metode 5S, metode *Konmari*, dan metode *Danshari*.

Metode 5S adalah sebuah metode untuk menata tempat kerja dengan menggunakan dasar dari *Seiri*, *Seiton*, *Seiso*, *Seiketsu*, dan *Shitsuke* atau dalam Bahasa Indonesia lebih dikenal sebagai ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin. 5S adalah sebuah metode perancangan mengenai lingkungan kerja agar terciptanya lingkungan kerja yang aman dan nyaman serta efektif bagi seluruh anggota perusahaan serta untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja (Zulfahmi, 2020).

Dalam pengimplementasian metode 5S, semua pekerja mempunyai tanggung jawab melakukan penataan tempat kerja ke arah yang lebih baik dan harus menjadi sebuah kebudayaan yang dimiliki perusahaan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Paskah (2018) bahwa metode 5S merupakan budaya dimana seseorang memperlakukan tempat kerjanya secara benar.

Sedangkan metode *Konmari* adalah metode berbenah yang menekankan pada dua konsep utama, yaitu mengurangi barang dan

penataan. Pada konsep mengurangi barang, konmari menitikberatkan pada barang-barang yang membuat perasaan tidak nyaman dan tidak bahagia sehingga hanya menyisakan barang-barang yang membuat perasaan senang dan bahagia. Selain itu, mengucapkan terima kasih pada barang yang ingin dipensiunkan. Hal ini dilakukan secara runtut sesuai dengan kategori barang dan bukan sesuai dengan lokasi penyimpanan. Menunjukkan rasa terima kasih dan berbicara dengan benda mati adalah cara untuk memperlakukan suatu barang yang dimiliki dengan baik (Kondo, 2014). Menunjukkan rasa hormat pada benda mati dalam metode *Konmari* selaras dengan kepercayaan Shintoisme yang meyakini adanya dewa (*kami*) atau roh dalam setiap benda (Biana, 2018)

Setelah mengurangi barang, barulah melakukan penataan. Pada metode *Konmari*, penataan barang dilakukan dengan cara meletakkan barang berderet secara horizontal dan tidak ditumpuk secara vertikal. Cara ini digunakan supaya semua barang dapat terlihat secara keseluruhan dan mengurangi kemungkinan barang yang sering tidak terpakai terlupakan keberadaannya.



Gambar 1.1. Penataan dengan metode *konmari*

Sumber : <https://koara.lib.keio.ac.jp>

Sementara itu, metode *Danshari* merupakan metode bersih bersih yang dicetuskan oleh Hideko Yamashita pada tahun 2011. Pada dasarnya, *Danshari* adalah detoksifikasi dengan cara mengeluarkan barang-barang (*decluttering*) di rumah. Kata *Danshari* terdiri dari kanji 「断」 yang artinya “menolak”, 「捨」 yang artinya “membuang”, dan 「離」 yang artinya “memisahkan”. Definisi dari *Danshari* dalam artikel yang ditulis oleh Akiko (2011) dengan judul “*Danshari*” adalah :

「断捨離とは、いらないものが入ってくることを断ち、不要なものを捨て、ものに対する執着から離れて、身軽で快適な生活を手に入れようというものです。」 (<https://www.jpf.or.kr>)

Terjemahan:

Danshari adalah proses memutus alur masuk barang yang tidak diinginkan, membuang hal-hal yang tidak perlu, dan menyingkirkan kemelekatan pada sesuatu untuk menjalani kehidupan yang lebih ringan dan nyaman.

Metode *Danshari* lebih mengacu pada melakukan bersih-bersih setelah berhasil mengurangi barang-barang yang sudah tidak cocok dengan diri kita saat ini dan yang tidak akan menimbulkan masalah ketika tidak memilikinya. Berikut adalah contoh keadaan sebelum dan sesudah melakukan *Danshari*.



Sebelum melakukan *Danshari*

Sesudah melakukan *Danshari*

Gambar 1. 2. Sebelum dan sesudah *Danshari*

Sumber : waste4change.com/

Untuk dapat mengetahui perbandingan antara 5S, *konmari*, dan *Danshari* bisa dilihat dalam table di bawah ini :

Tabel 1.1 Perbandingan antara 5S, *Konmari*, dan *Danshari*

Perbandingan	5S	<i>Konmari</i>	<i>Danshari</i>
Konsep Dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Seiri (Ringkas) • Seiton (Rapi) • Seiso (Resik) • Seiketsu (Rawat) • Shitsuke (Rajin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbenah berurutan per-kategori • Fokus pada benda yang akan menimbulkan perasaan bahagia 	<ul style="list-style-type: none"> • Menolak barang baru yang tidak perlu ke dalam hidup • Membuang barang yang tidak dibutuhkan • Memisahkan diri dari keinginan untuk menumpuk barang atau membeli barang
Ruang lingkup	Perusahaan, pabrik, tempat kerja	Rumah	Rumah
Fokus	Pada barang yang akan dibuang	Pada barang yang akan disimpan	Pada barang yang akan dibuang

(Sumber : Nikmah, 2018)

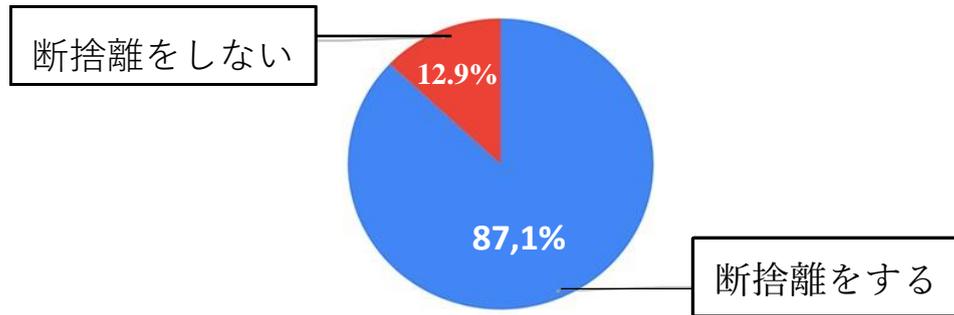
Menurut Akiko (2011) dalam artikel “*Danshari*” menyatakan bahwa jumlah wanita yang melakukan *Danshari* meningkat pesat dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh survey yang dilakukan oleh *Stress Off Alliance* pada tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat 29,6% wanita Jepang usia 30 tahun yang melakukan *Danshari*. Angka ini tertinggi dibandingkan dengan pria Jepang di usia yang sama yaitu hanya sekitar 12,3%.

	男性	女性
20代	13.7	25.6
30代	12.3	29.6
40代	8.9	24.2
50代	7.6	22.1
60代	7.4	23.9

Gambar 1.4 Orang Jepang yang Melakukan *Danshari* Berdasarkan Kelompok Usia Pada Tahun 2019

Sumber : <https://diamond.jp/>

Sedangkan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Joyo Bank* terhadap 116 orang Jepang pada tahun 2020, diketahui sebanyak 87,1% orang Jepang melakukan *Danshari* dan 12,9% tidak melakukan *Danshari*. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa metode bersih-bersih yang paling umum diterapkan oleh masyarakatnya yaitu *Danshari*.



Gambar 1.3. Survei Orang Jepang yang Melakukan *Danshari* Pada Tahun 2020

Sumber : <https://www.joyobank.co.jp/>

Sementara itu, menurut *Budget Dumpster*, 61,7% responden mengatakan bahwa melakukan *Danshari* dapat mengurangi tingkat stres secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan dengan melakukan *Danshari* secara langsung mengurangi stres yang berasal dari kekacauan yang dapat membantu pikiran merasa lebih bahagia, tidak terlalu cemas, dan lebih percaya diri.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh *Everyday Health* (2022), keadaan rumah yang kacau dan tidak tertata dapat menimbulkan rasa stres, depresi, dan kecemasan sebab hormon kortisol dalam tubuh akan mengalami peningkatan. Selain itu, kenaikan hormon kortisol ini juga dapat menyebabkan suasana hati menjadi tertekan sepanjang hari. Tingkat gangguan suasana hati dan stress yang dirasakan antara wanita dengan pria tidak sama. Tingkat stress dan gangguan suasana hati akan

lebih dirasakan wanita karena wanita memiliki tingkat tanggung jawab lebih tinggi terhadap keadaan rumah dibandingkan pria.

Terkait hal yang telah dijabarkan di atas penulis akan mendeskripsikan metode *Danshari* sebagai metode bersih-bersih yang banyak diterapkan oleh masyarakat Jepang. Kemudian penulis akan menjabarkan dampak psikologis yang terjadi setelah melakukan *Danshari*, serta gambaran kontrol diri wanita Jepang usia 30 tahun yang melakukan *Danshari* merujuk pada hasil survei *Stress Off Alliance* tahun 2019. Dengan demikian, penulis ingin menyajikan penelitian mengenai **“*Danshari* Sebagai Salah Satu Bentuk Kontrol Diri Wanita Jepang”**. Adapun sumber data dalam penulisan skripsi ini berupa buku-buku, artikel ilmiah, serta didukung dengan data-data survei dari lembaga survei yang relevan. Diharapkan hasil analisis dari skripsi ini dapat memberikan wawasan, pengetahuan, dan pemahaman serta dapat dijadikan referensi untuk dijadikan pengembangan penelitian selanjutnya.

B. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Pada penelitian mengenai *Danshari* ini, akan difokuskan pada *Danshari* yang dilakukan oleh wanita Jepang rentang usia 30 tahunan. Sedangkan sub fokus dalam penelitian ini adalah

- a. Dampak *Danshari* bagi kesehatan mental
- b. Gambaran kontrol diri wanita Jepang yang melakukan *Danshari*

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah

- a. Bagaimana dampak *Danshari* bagi kesehatan mental wanita Jepang usia 30 tahun-an?
- b. Bagaimana gambaran kontrol diri wanita Jepang usia 30 tahun yang melakukan *Danshari*?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka manfaat penulisan penelitian ini adalah

- a. Dapat mengetahui dampak *Danshari* bagi kesehatan mental wanita Jepang usia 30 tahunan
- b. Dapat mengetahui gambaran kontrol diri wanita Jepang usia 30 tahunan yang melakukan *Danshari*