

MEKANISME PERTAHANAN DIRI SUBLIMASI DAN KONSEP IKIGAI TOKOH SAWADA DALAM DRAMA *BOKU NO ITA JIKAN*

***Ayu Rismawati¹, Pitri Haryanti²**

Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Komputer Indonesia,
Jl. Dipati Ukur 112-116, Bandung, Indonesia
ayu.63820035@mahasiswa.unikom.ac.id

ABSTRACT

*This study aims to describe the attitude changes experienced by Sawada's character in the ego defense mechanism in the form of sublimation in the drama *Boku No Ita Jikan* in terms of Sigmund Freud's theory of literary psychology. The research method used is descriptive qualitative, namely by examining data in the form of text and images. Based on the research results from the discussion of all data findings in the drama *Boku No Ita Jikan* is an ego defense mechanism in the form of sublimation, namely doing socially useful activities to replace uncomfortable feelings. Sawada does activities that are socially useful to replace his uncomfortable feelings. The anxiety that occurs is a push that occurs between the id and superego to the ego, thus forcing the ego to defend itself by making diversions.*

Keywords: *Boku No Ita Jikan, Sublimation, Defense Mechanism*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan sikap yang dialami tokoh Sawada dalam mekanisme pertahanan ego bentuk sublimasi dalam drama *Boku No Ita Jikan* ditinjau dari teori Sigmund Freud. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu dengan menelaah data berupa teks dan gambar. Data tersebut diperoleh berdasarkan teknik simak dan teknik catat adegan dalam drama yang telah dikaji melalui teori Sigmund Freud. Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan seluruh temuan data dalam drama *Boku No Ita Jikan* ialah mekanisme pertahanan ego bentuk sublimasi yaitu melakukan aktifitas yang bermanfaat secara sosial menggantikan perasaan tidak nyaman. Sawada melakukan aktifitas-aktifitas yang bermanfaat secara sosial menggantikan perasaan tidak nyamannya. Kecemasan yang terjadi merupakan dorongan yang terjadi antara id dan superego kepada ego, sehingga memaksa ego untuk mempertahankan diri dengan melakukan pengalihan.

Kata kunci: *Boku No Ita Jikan, Sublimasi, Mekanisme Pertahanan*

PENDAHULUAN

Drama merupakan salah satu karya sastra yang ditulis dalam bentuk dialog yang berisikan suatu karangan yang menggambarkan realita kehidupan serta watak manusia dalam berperilaku yang kemudian dimainkan oleh aktor-aktor terpilih (Soleh, 2021). Sebagai salah satu karya sastra, drama pada umumnya menggambarkan realita kehidupan berisi tentang konflik yang melengkapi kehidupan manusia (Schmor, 2023).

Drama sering menampilkan fenomena psikologis salah satunya aspek-aspek kejiwaan melalui tokoh-tokohnya (Edraswara, 2003).

Dari sekian banyak film/drama yang mengangkat fenomena psikologi, *Boku No Ita Jikan* yang diproduksi oleh Hiroki Hayama, Hidenori Joho, dan Miyako Yasoshima pada tahun 2014 menjadi salah satu drama Jepang yang menarik untuk diteliti. Drama ini mengisahkan tentang seorang pria yang bernama Sawada Takuto yang memiliki kepribadian yang baik, ceria dan pekerja keras namun dibalik itu semua ia mengalami trauma yang di sebabkan oleh penyakit yang dideritanya sehingga takut untuk menjalani hidupnya. Akan tetapi ia harus tetap berusaha bertahan hidup secara normal trauma yang di alami oleh sawada membuat diri sawada mengalami perubahan sikap yang mengarah kearah yang lebih baik. Sawada menyukai sepak bola, tetapi sejak tubuh bagian kirinya kehilangan kekuatan, menyebabkan dia tidak dapat bermain lagi. Oleh karena itu, teman baiknya kemudian memperkenalkan Sawada dengan *power soccer*, yaitu permainan sepak bola dengan menggunakan kursi roda elektrik, yang mendorong Sawada menemukan tujuan hidupnya kembali. Takuto adalah seseorang yang tangguh. dia tahu dirinya memiliki keterbatasan karena penyakitnya, dan dia tetap berusaha mengejar impiannya dengan selalu menyesuaikan impiannya dengan keterbatasan yang dimilikinya. Penulis mengidentifikasi adanya fenomena psikologi yang di angkat dalam drama tersebut. Penggambaran *Post-Traumatic Growth* pada tokoh Sawada dalam drama ini sangat menarik untuk diliti. *Post-Traumatic Growth* adalah suatu perubahan positif seorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis (Tedeschi et al., 2018). *Post-Traumatic Growth*

Teori psikodinamik Sigmund Freud mengidentifikasi id, ego, dan superego sebagai tiga dinamika mental yang membentuk perilaku manusia. Ketiga dinamika mental ini saling bersaing untuk memegang kendali yang menyebabkan konflik internal dan kecemasan. Ego, yang bertindak sebagai mediator, menggunakan mekanisme pertahanan ego untuk meredakan kecemasan (Dewi & Bustam, 2024). Salah satu bentuk mekanisme pertahanan ego adalah sublimasi, yaitu pengalihan dorongan atau impuls yang tidak dapat diterima ke dalam perilaku yang dapat diterima secara sosial (Musyrifin & Setiawan, 2020).

"Sublimasi" sebagai mekanisme pertahanan psikologis secara tidak langsung mencerminkan konsep *ikigai* dalam budaya Jepang. Secara etimologi *ikigai* dapat diartikan sebagai 'semangat hidup' atau 'alasan untuk hidup'" (Mori et al., 2017). Istilah *ikigai* diperkenalkan dalam literatur Jepang oleh Mieko Kamiya (1966) yang merujuk pada rasa perasaan yang diperoleh seseorang yang melakukan sesuatu yang berguna bagi orang lain atau masyarakat dan, akibatnya, merasa bahwa hidup ini layak dijalani" (Fukuzawa et al., 2018). Di Jepang, keinginan untuk *ikigai* dapat berkontribusi untuk memenuhi tujuh kebutuhan: (1) kelangsungan hidup, (2) pertumbuhan dan Perubahan, (3) masa depan seperti tujuan hidup dan impian, (4) pengaruh (menjadi penting bagi orang lain), (5) kebebasan memilih, (6) pemenuhan diri atau pengembangan pribadi melalui potensi seseorang (pertumbuhan otonom), dan (7) makna hidup (rasa nilai dan harga diri dalam hidup seseorang (Sartore, 2024).

Ada beberapa peneliti terdahulu tentang drama ini. diantaranya Estilla (2015) yang meneliti kepribadian tokoh utama Sawada, kemudian Naurah (2020) yang meneliti mengenai sikap rasa bersalah tokoh Rikuto Sawada, dan Erlianti (2018) yang meneliti konsep *Omoiyari* pada drama tersebut. Namun dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk membahas mengenai sublimasi sebagai mekanisme pertahanan diri pada tokoh Sawada

dan pengaruh konsep *ikigai* dalam budaya Jepang terhadap bentuk sublimasi yang dilakukan Sawada dalam drama *Boku no Ita Jikan*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu metode penelitian yang menggunakan deskripsi fakta (data) yang disusul dengan adanya analisis (Ratna, 2015). Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa fakta-fakta berupa uraian kata, gambar dan kalimat yang menjadi dasar alasan memperoleh hasil dari pertahanan diri sehingga menimbulkan bentuk perubahan sikap tokoh Sawada tersebut. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah simak-catat. Peneliti menyimak drama *Boku ni Ita Jikan* kemudian mencatat waktu adegan-adegan yang menggambarkan mekanisme pertahanan diri sublimasi dalam drama tersebut. Setelah itu, gambar adegan di capture dan dialog dalam adegan tersebut dicatat. Data yang terkumpul kemudian dianalisis. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman dalam Zulfirman (2021) yang meliputi tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Drama *Boku no Ita Jikan* karya sutradara Hiroki Hayama Drama ini menceritakan perjalanan empat remaja yang menghadapi berbagai masalah hidup, termasuk penyakit, masalah keluarga, dan kesulitan dalam mencari jati diri. Mereka saling mendukung dan belajar untuk menerima diri mereka sendiri serta masa depan mereka. Drama ini memiliki 11 episode dengan episode pertamanya ditayangkan pada 8 Januari 2014 dan episode terakhir ditayangkan pada 19 Maret 2014

Meskipun dalam drama ini menceritakan empat tokoh remaja, namun penelitian ini hanya fokus pada salah satu tokoh remaja pria bernama Sawada Takuto. Sawada memiliki Kepribadian yang baik, ceria dan pekerja keras namun dibalik itu semua dia mengalami trauma yang di sebabkan oleh penyakit yang di deritanya sehingga dia takut untuk menjalani hidupnya. Akan tetapi dia harus tetap berusaha bertahan hidup secara normal. Trauma yang di alami oleh Sawada membuat diri Sawada mengalami perubahan sikap yang mengarah ke arah yang lebih baik. Kemudian drama tersebut di analisis dengan teori Sigmund Freud tentang aspek mekanisme pertahanan ego dalam psikologi sastra dari 11 episode tidak semuanya terdapat data yang mendukung adanya mekanisme pertahanan diri tokoh karena jalan cerita yang menggunakan sudut pandang orang pertama dan juga tidak ditemukan kecemasan yang mendalam seperti pada karya sastra lainnya yang diteliti. Dari ke 11 episode yang diteliti penulis, ditemukan 4 (empat) mekanisme pertahanan diri bentuk sublimasi yang mendominasi inti cerita.

Data berupa gambar potongan adegan yang menggambarkan bentuk aspek sublimasi sebagai salah satu mekanisme pertahanan ego yang dilakukan oleh tokoh Sawada untuk bisa bertahan dan mengalihkan perasaannya dari hal yang negatif menjadi ke hal yang positif.

Data 1: Sublimasi Pelampiasan Peraan Sedih Sawada



Gambar 1. Sawada ingin membeli buku catatan untuk mengalihkan rasa sedihnya
Boku No Ita Jikan, 2014, Ep. 6 Durasi (00:55 – 014)

Dialog
Sawada : Mamoru.
Mamoru : hmm?
Sawada : Aku Ingin membeli buku catatan
Mamoru : Aku mengerti
 Apa yang akan kau tulis?
Sawada : Aku belum memutuskannya
 Aku hanya ingin menulis sesuatu
Mamoru : Kau masih bisa menuliskan?
Sawada : Iya.

Data 1 menunjukkan mekanisme sublimasi berupa tindakan pengalihan rasa sedih yang dialami Sawada. Dalam adegan tersebut, Sawada untuk pertama kalinya berada di taman dengan menggunakan kursi roda, ditemani oleh Mamoru, temannya. Saat berada di taman, Sawada melihat banyak anak-anak yang sedang bermain, yang menyebabkan dia merasa sedih karena tidak bisa lagi bermain bola seperti dulu akibat kelumpuhan pada kakinya. Sebagai bentuk sublimasi, Sawada mengalihkan perasaan tidak nyamannya dengan meminta Mamoru untuk membelikan buku catatan. Sawada berusaha menggantikan perasaan sedihnya dengan tindakan yang bermanfaat, yaitu menggunakan buku catatan tersebut untuk menuliskan keinginannya dan melatih tangannya yang masih bisa digerakkan. Sublimasi adalah mekanisme pertahanan diri dengan mengalihkan dorongan atau emosi yang tidak diinginkan, seperti rasa sedih atau frustrasi, ke dalam tindakan atau aktivitas yang lebih positif dan produktif yang diterima secara sosial. Dalam kasus Sawada, dorongan untuk mengatasi perasaan tidak berdaya diubah menjadi keinginan untuk mengekspresikan dirinya melalui tulisan dan melatih kemampuan yang masih dimilikinya, sehingga menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya.

Data 2: Sublimasi Produktif



Gambar 2. Sawada Melakukan Aktivitas Pergi bekerja
Boku No Ita Jikan, 2014, Ep. 6 Durasi 0:10:57 – 0:11:42

Dialog
Karyawan 1 : Selamat pagi
Sawada : Selamat Pagi
Mohon Bantuannya
Karyawan 1 : Siap ?
Sawada : iya
Ayah Sawada : Berapa lama sawada berencana untuk terus bekerja ?
Ibu Sawada : Dia akan terus bekerja sesuai dengan perkembangan gejala penyakit Tetapi yang bisa dia lakukan sekarang hanyalah memindahkan mouse komputer
Ayah Sawada : Ku harap dia tidak akan menjadi beban di tempat kerjanya.

Data 2 menunjukkan mekanisme sublimasi yang dilakukan oleh Sawada, di mana ia tetap aktif dan produktif meskipun menghadapi keterbatasan fisik. Dalam adegan ini, terlihat bahwa Sawada memilih untuk tetap bekerja meskipun ia sekarang harus menggunakan kursi roda dan hanya bisa menggerakkan mouse komputer. Sublimasi terlihat ketika Sawada mengalihkan perasaan tidak nyamannya dengan melakukan sesuatu yang bermanfaat, yaitu bekerja. Meskipun kondisi fisiknya berubah, Sawada tidak menyerah dan terus bekerja keras, menunjukkan bahwa ia adalah orang yang produktif dan tidak membiarkan keterbatasannya menghalangi dirinya. Sublimasi adalah mekanisme pertahanan di mana dorongan atau emosi yang tidak diinginkan, seperti rasa frustrasi atau ketidaknyamanan, diubah menjadi tindakan atau aktivitas yang lebih diterima secara sosial dan bermanfaat. Dalam konteks ini, Sawada mengalihkan perasaan tidak nyaman akibat keterbatasan fisiknya dengan fokus pada aktivitas yang produktif, seperti bekerja. Dengan demikian, ia berhasil mengubah energi negatif menjadi tindakan yang positif dan konstruktif, yang tidak hanya membantu dirinya secara emosional tetapi juga memberi kontribusi pada lingkungannya.

Data 3: Sublimasi Pelampiasan Rasa Malu



Gambar 3. Sawada Berkeinginan Mengikuti Club Bola
Boku No Ita Jikan, 2014, Ep. 6 Durasi 0:16:21 – 0:18:00

Dialog
Mamoru : Ayo , disini Sepak bola dengan kursi roda.
Apa kau tahu tentang ini ?
Sawada : Tidak .
Mamoru : Bagaimana menurutmu ?
Sawada : Tentu saja aku ingin bermain (dengan wajah yang ceria)
Mamoru : Benar?
Sawada : Iya (dengan bersemangat)

Data 3 menunjukkan mekanisme sublimasi, yaitu pengalihan rasa rindu Sawada terhadap hobinya. Dalam adegan tersebut, terlihat bahwa Sawada merindukan hobinya bermain bola. Ketika Mamoru, temannya, membawanya mengunjungi sebuah klub sepak bola khusus untuk penderita *ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)*, Sawada terkejut melihat banyak orang yang mengalami kondisi serupa dengannya bermain sepak bola dengan gembira menggunakan kursi roda. Sublimasi terlihat ketika Sawada mengalihkan perasaan rindunya dengan keinginan untuk bergabung dengan klub bola khusus penderita *ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)*. Ini adalah salah satu bentuk kegiatan positif yang dilakukan oleh Sawada, yang menunjukkan bahwa meskipun fisiknya terbatas, ia tetap bisa menyalurkan hobinya bermain bola. Sublimasi adalah mekanisme pertahanan di mana dorongan atau emosi yang tidak diinginkan, seperti rasa rindu atau kehilangan, diubah menjadi tindakan atau aktivitas yang lebih diterima secara sosial dan bermanfaat. Dalam konteks ini, Sawada mengalihkan rasa rindunya bermain bola menjadi motivasi untuk bergabung dengan klub sepak bola *ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)*. yang memungkinkan dirinya untuk tetap berpartisipasi dalam hobi yang dicintainya meskipun dengan cara yang berbeda. Ini menunjukkan bahwa Sawada berhasil mengubah energi emosionalnya menjadi aktivitas yang positif dan memuaskan, sesuai dengan keterbatasan fisiknya.

Data 4: Sublimasi Perperilaku Positif



Gambar 4. Sawada Berlatih Bermain Bola

Boku No Ita Jikan, 2014, Ep. 6 Durasi 0:31:17 – 0:31:59

- Dialog
- Rikuto : Siap
- Sawada : Iya. Tujuanku adalah berpartisipasi dalam pertandingan
- Rikuto : Eh?
- Sawada : (Tersenyum)
- Rikuto : Apa yang akan kakak lakukan jika sudah tidak bisa menggunakan tangan kanan? Ah, seharusnya aku tidak mengatakan itu (merasa tidak enak
- Sawada : Tidak apa-apa
- Rikuto : Maaf
- Sawada : Ketika aku tidak bisa menggerakkan tangan kananku lagi aku akan mencari tujuan selanjutnya (tersenyum) , ketika aku tidak bisa menggerakkan jariku dengan benar lagi, aku akan belajar bekerja sebisa mungkin melakukan pekerjaan yang menggunakan mouse, aku beruntung bahwa aku bekerja di perusahaan yang bisa menerimaku apa adanya. Sepertinya tujuanku adalah menemukan tujuanku...
- Rikuto : (diam)
- Sawada : Bisa kita lanjutkannya lagi ? (melanjutkan latihan)
- Rikuto : Iya (tersenyum)

Data 4 menunjukkan mekanisme sublimasi perilaku positif Sawada yang menjadi sumber motivasi bagi adiknya, Rikuto. Dalam adegan tersebut, Sawada berlatih bermain bola bersama adiknya dan menyatakan keinginannya untuk berpartisipasi dalam pertandingan klub bola. Tujuan Sawada mengajak adiknya berlatih adalah untuk memberikan motivasi, karena Rikuto merasa tidak bersemangat dan kehilangan arah dalam hidupnya. Sublimasi terlihat ketika Sawada secara tidak langsung menjadi contoh yang baik bagi adiknya. Ia menunjukkan bahwa keterbatasan fisiknya tidak membuatnya lemah; bahkan, Sawada memutuskan untuk ikut dalam pertandingan sepak bola menggunakan kursi roda bersama rekan-rekannya yang mengalami kondisi serupa. Dengan demikian, Sawada memberikan motivasi kepada adiknya untuk terus berusaha dan mengejar apa yang ia inginkan dan sukai. Sublimasi adalah mekanisme pertahanan di mana dorongan atau emosi yang tidak diinginkan, seperti rasa putus asa atau frustrasi, diubah menjadi tindakan atau aktivitas yang lebih diterima secara sosial dan bermanfaat. Dalam konteks ini, Sawada mengalihkan perasaan tidak berdayanya menjadi dorongan untuk memberikan contoh positif kepada adiknya. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang ia sukai meskipun dalam keterbatasan, Sawada tidak hanya membantu dirinya sendiri tetapi juga memberikan inspirasi dan semangat kepada Rikuto untuk tetap berjuang dan menemukan tujuan hidupnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, dua faktor utama yang mendorong terjadinya sublimasi dalam *Post-Traumatic Growth* pada tokoh Sawada adalah dukungan sosial yang kuat dan harapan sehingga mampu menghadapi dan mengatasi keterbatasan, merubah perspektif yang membuat seseorang lebih menghargai hidup, serta mampu menerima dan mengelola emosi. Data (3) dan (4) menunjukan *new possibilities*, tokoh Sawada bahwa trauma dapat membuka kemungkinan baru untuk pengembangan diri dan aspirasi yang lebih luas. Dengan tetap memiliki harapan dan keinginan untuk mencapai tujuan baru, Sawada mencerminkan bagaimana individu dapat menemukan dan mengejar potensi baru serta mengadaptasi diri untuk masa depan yang lebih baik.

Dukungan dari rekan kerja, teman, dan keluarga memperkuat rasa percaya diri Sawada dan membantunya menghadapi tantangan. Sementara itu, harapan membantunya tetap fokus pada masa depan dan menemukan makna baru setelah trauma. Hal ini sesuai dengan teori dari Tedeschi dkk (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial mendukung perkembangan *Post-Traumatic Growth* dengan memengaruhi perilaku seseorang dan membantu keberhasilan seseorang dalam menghadapi krisis. Tedeschi dkk (2018) juga menyatakan bahwa menemukan harapan memiliki korelasi positif dengan *Post Traumatic Growth*.

Budaya sangat mempengaruhi dan membentuk perilaku manusia. Budaya menetapkan nilai-nilai dan norma-norma yang dianggap penting dalam masyarakat. Nilai-nilai ini membentuk cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain.. Dengan kata lain, budaya secara signifikan membentuk bagaimana sublimasi, mekanisme pertahanan dengan impuls yang tidak dapat diterima disalurkan ke perilaku yang dapat diterima secara sosial, terwujud. Norma dan nilai dalam suatu budaya memengaruhi impuls mana yang dianggap tidak dapat diterima dan aktivitas mana yang dianggap sebagai saluran yang dapat diterima. Begitu pun dalam kasus sublimasi pertahanan diri Sawada dipengaruhi oleh budaya masyarakat Jepang salah satunya adalah *ikigai*. Meskipun bukan mekanisme pertahanan psikologis formal, konsep *ikigai* mendorong individu untuk menemukan makna dan kegembiraan dalam hidup seseorang

selaras dengan proses psikologis sublimasi, di mana dorongan atau emosi yang tidak dapat diterima disalurkan ke dalam aktivitas yang dapat diterima secara sosial dan konstruktif. Dengan menemukan dan mengejar *ikigai* seseorang, individu dapat mengubah emosi atau pengalaman yang berpotensi negatif menjadi rasa kepuasan dan tujuan, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mereka. Dari model sublimasi yang ditunjukkan oleh Sawada dalam drama ini menunjukkan bahwa sublimasi di Jepang, tindakan altruistik atau keterlibatan masyarakat lebih umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa drama *Boku no Ita Jikan* merupakan karya sastra yang mencerminkan proses dan aktivitas kejiwaan pada tokoh berupa mekanisme pertahanan diri dalam bentuk sublimasi Sawada melakukan aktifitas-aktifitas yang bermanfaat secara sosial menggantikan perasaan tidak nyamannya. Kecemasan yang terjadi merupakan dorongan yang terjadi antara id dan superego kepada ego, sehingga memaksa ego untuk mempertahankan diri dengan melakukan pengalihan. Mosek mekanisme pertahanan sublimasi tokoh Sawada dipengaruhi oleh budaya, pola pikir budaya Jepang. Ini menunjukkan bahwa budaya suatu negara sangat mendominasi individu dalam mengatasi konflik batin individu dan dalam menentukan bentuk mekanisme pertahanan mereka.

REFERENSI

- Dewi, C. N., & Bustam, M. R. (2024). Denials as Defense Mechanism of Jay Gatsby in The Great Gatsby (2013) Movie. *Mahadaya* 4 (2), 249-258. <https://doi.org/10.34010/mhd.v4i2.13787>
- Endraswara, S. (2003). *Metodologi penelitian sastra: Epistemologi, Model, Teori, dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Widayatama.
- Erlianti, D. A. (2018). Skripsi). *Konsep Omoiyari yang tercermin dalam Drama Boku no Ita Jikan Karya Sutradara Hiroki Hayama, Hidenori Joho, dan Miyako Yasoshima*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Estella. (2015). Skripsi). *Analisis Tokoh Sawada Takuto dalam Drama Boku no Ita Jikan Melalui Teori Kepribadian*. Jakarta: Universitas Darma Persada.
- Fukuzawa, A., Katagiri, K., H. K., Masumoto, K., C. M., K. N., & Okada, S. (2018). A longitudinal study of the moderating effects of social capital on the relationships between changes in human capital and *ikigai* among Japanese older adults. *Asian Journal of Social Psychology* 32 (2), 172-182.
- Kamiya, M. (1966). *kigai ni tsuite*. Tokyo: Misuzu Shobō.
- Mori, K., Kaiho, Y., Tomata, Y., Narita, M., Tanji, F., Sugiyama, K., . . . Tsuji, I. (2017). Corrigendum to “Sense of life worth living (*ikigai*) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project”. *Journal of Psychosomatic Research*, 96-106.
- Musyrifin, Z., & Setiawan, N. A. (2020). Self Defense Mechanism sebagai Strategi Bimbingan Mental Spiritual bagi pecandu Narkoba Tembakau Gorilla. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 3 (1), 1-6.

- Naurah, D. (2020. Skripsi). *Sikap Rasa Bersalah pada Tokoh Rikuto Sawada dalam Drama Boku no Ita Jikan Karya Hashibe Atsuko*. Jakarta: Universitas Darma Persada.
- Ratna, N. K. (2013). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Remaja.
- Richard G. Tedeschi, Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2013). *Posttraumatic Growth Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge.
- Sartore, M., Buisine, S., Ocnareescu, I., & Joly, L.-R. (2023). An Integrated CognitiveMotivational Model of Ikigai (Purpose in Life) in the Workplace. *Europe's Journal of Psychology, 2023*. hal-04387820, 1-18.
- Schmor, R. (2023). Pluricultural Perspectives on Plurilingual Identity: A Critical Intersectional Literature Review. *Journal of Belonging, Identity, Language, and Diversity (J-BILD) 7(1)*, 107-124.
- Soleh, D. R. (2021). *Drama: Teori dan Pementarsan*. Madiun: UNIPMA Press Universitas PGRI.
- Zulfirman, R. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di MAN I Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran 3 (2)*, 147-153.

