

KRISIS MENTAL HIKIKOMORI DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

Nurhuda
STAI Luqman Al-Hakim Surabaya
Abusilmi1975@gmail.com

Abstrak

Hikikomori awalnya sebagai sebuah fenomena yang mengemuka pada akhir dekade ini. Fenomena mengurung diri ini muncul sebagai dampak dari tekanan tuntutan tinggi masyarakat pada seseorang dan didukung dengan budaya menjaga harga diri dan kehormatan. Dampaknya menimpa pribadi dan masyarakat. Pada akhirnya menjadi problem sosial yang pelik dan sulit mengurainya. Kompleksitas hikikomori Penulis ingin memberikan solusi dengan cara pandang pendidikan Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research dengan mengumpulkan data dari jurnal, info media dan rujukan ulama. Hasil dari penelitian ini adalah solusi untuk menyelesaikan krisis sosial hikikomori dalam perspektif Pendidikan Islam. Pendidikan Islam menawarkan konsep yang jelas tentang bagaimana seharusnya sikap seseorang dalam menghadapi persoalan tekanan sosial yang melingkupinya sekaligus tetap menjadikan seseorang tetap percaya diri. Solusi tersebut dibangun dari fungsi transenden agama. Menempatkan nilai hidup pada berinteraksi, berbuat baik untuk orang lain dan bersabar dengan perlakuan orang lain.

Keyword : Krisis Mental, Hikikomori, Pendidikan Islam

Latar Belakang

Hikikomori di Jepang, terutama laki-laki muda, yang berhenti pergi ke sekolah atau tempat kerja dan menghabiskan sebagian besar waktu mereka di rumah selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun, mulai dianggap sebagai fenomena sosial yang meningkat yang disebut Shakaiteki hikikomori (penarikan diri dari sosial) pada akhir tahun 1990-an.¹ Survei berbasis komunitas yang diterbitkan pada tahun 2010 melaporkan bahwa prevalensi hikikomori sekitar 1,2% dari populasi Jepang.² dan pada tahun 2016, sebuah laporan kabinet Jepang memperkirakan jumlah penderita hikikomori sekitar 541.000 orang dalam rentang usia 15-39 tahun. Studi epidemiologi awal terbatas karena tidak didasarkan pada standar diagnostik yang ketat. Pada tahun 2010, Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan Jepang mengumumkan pedoman untuk hikikomori yang mencakup definisi situasi di mana

¹ Saito, Tamaki. "Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki." (*No Title*) (1998)

² Koyama, Asuka, et al. "Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan." *Psychiatry research* 176.1 (2010): 69-74.

seseorang tanpa psikosis dikurung di rumahnya selama lebih dari enam bulan dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti bersekolah dan/atau bekerja.³

Latar belakang sosiokultural Jepang secara tradisional dipenuhi oleh “*amae*” (menerima perilaku yang terlalu bergantung) dan rasa malu, yang mungkin mendasari sindrom terikat budaya yang disebut *Taijin Kyofusho* (bentuk fobia sosial yang parah) serta hikikomori.⁴ *Amae* adalah kebutuhan untuk diperhatikan secara khusus seperti ditanggapi, dirawat, dan dihargai. Tentu saja dalam hal ini diperlukan orang lain untuk memahami dan memenuhi kebutuhannya. Konsep *amae* juga terkait erat dengan berbagai aspek kehidupan orang Jepang karena *amae* berkaitan dengan karakteristik dan pola pikir orang Jepang lainnya. Dari definisi tersebut nampak bahwa makna istilah *amae* merupakan suatu keinginan keterikatan terhadap seseorang.⁵ Penelitian oleh Novari mendeskripsikan kegagalan komunikasi *amae* pada interaksi sosial hubungan romantis remaja di Jepang dalam fenomena *Kaeruka Genshou*.⁶ Penelitian ini dari sumber data primer berasal dari beberapa dokumentasi Youtube terkait fenomena *Kaeruka Genshou*. Objek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah petikan wawancara mengenai pengalaman berpacaran remaja di Shibuya, Jepang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegagalan *amae* dalam fenomena *Kaeruka Genshou* dominan disebabkan oleh rasa kecewa dari pelaku *amae* yang tidak dapat memenuhi keinginan *amae*. Sementara itu, sikap berlebihan juga banyak memengaruhi kegagalan *amae*. Faktor lain yang ditemukan adalah kegoisan dan rasa malu dalam mengungkap keinginan *amae*.⁷

Pemerintah Jepang memperkirakan Jepang memiliki 1,15 juta hikikomori, orang-orang yang menarik diri dari masyarakat. Namun, Saitō Tamaki, pakar

³ Saito, Kazuhiko. "Hikikomori no hyouka: shien Ni kansuru gaidorain." (No Title) (2010).

⁴ Kato, Takahiro A., et al. "Does the 'hikikomori'syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation." *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 47.7 (2012): 1061-1075.

⁵ Palandi, Esther Hesline. "KONSEP BUDAYA AMAE DALAM PERILAKU DAN TINDAK TUTUR BANGSA JEPANG." *Prosiding Konferensi Linguistik Tahunan Atma Jaya (KOLITA)* (2021): 138-143.

⁶ Fenomena *Kaeruka Genshou* (蛙化現象) adalah istilah dari bahasa Jepang yang secara harfiah berarti "fenomena berubah menjadi katak". Ini merujuk pada situasi di mana seseorang yang awalnya menaruh minat atau naksir pada orang lain, tiba-tiba menjadi tidak tertarik atau bahkan merasa jijik (mirip dengan istilah "the ick" dalam bahasa Inggris) setelah mengetahui bahwa orang yang disukainya tersebut juga menyukainya, atau setelah mulai berkencan,

⁷ Zataldi, Novari Ginadya Valentina, and Budi Santoso. "Kegagalan Konsep *Amae* dalam Komunikasi Interpersonal Anak Muda di Jepang pada Fenomena *Kaeruka Genshou*." *KIRYOKU* 8.1 (2024): 162-173.

terkemuka dalam hal ini, memperkirakan angkanya lebih besar dan mungkin akan mencapai lebih dari 10 juta. Ia berbagi pemikirannya tentang penyebab masalah ini dan cara-cara menangani para pengurung diri ini.

Pada 29 Juli 2019, psikiater Saitō Tamaki memberikan konferensi pers di Foreign Press Center Japan mengenai hikikomori, fenomena penarikan diri dari masyarakat. (Istilah dalam bahasa Jepang ini juga merujuk pada orang-orang yang menunjukkan fenomena tersebut.) Saitō, seorang profesor di Universitas Tsukuba, telah mempelajari hikikomori selama beberapa dekade, dan dialah yang memperkenalkan istilah tersebut dan membawanya ke perhatian publik yang luas dalam sebuah buku yang terbit pada tahun 1998.

Pemerintah Jepang memperkirakan populasi hikikomori berusia 15–64 tahun di Jepang mencapai 1,15 juta jiwa. Namun Saitō yakin pihak berwenang mungkin kurang menghitung jumlah mereka yang mengurung diri; ia memperkirakan angkanya bisa jadi lebih dari 2 juta jiwa. Berbeda dengan tunawisma, misalnya, para penyendiri sosial ini umumnya tinggal bersama orang tua mereka dan tidak perlu khawatir tentang penyediaan makanan atau tempat tinggal bagi diri mereka sendiri. Dalam kondisi seperti ini, banyak dari mereka diperkirakan akan melanjutkan kehidupan menyendiri mereka seiring bertambahnya usia. Dengan mengingat hal ini, Saitō yakin populasi hikikomori akhirnya dapat mencapai 10 juta.

Selama bertahun-tahun, banyak orang menganggap penarikan diri dari kehidupan sosial sebagai penyebab perilaku kriminal, menghubungkan keduanya dalam kasus-kasus seperti penculikan dan penahanan seorang gadis muda di Nigata dari tahun 1990 hingga 2000 dan insiden penusukan massal di Kawasaki pada Mei 2019. Namun, Saitō menolak pandangan ini, menyatakan bahwa korelasi antara penarikan diri dan kejahatan sangat kecil. "Hikikomori didefinisikan sebagai orang yang telah menghabiskan enam bulan atau lebih tidak berpartisipasi dalam masyarakat—tanpa penyakit mental sebagai penyebab utamanya," jelasnya. Dalam banyak kasus di mana media menyebut pelaku sebagai hikikomori, mereka ditemukan memiliki gangguan mental dan dengan demikian tidak sesuai dengan definisi tersebut. Saitō menekankan bahwa kata hikikomori menggambarkan suatu keadaan, bukan penyakit, dan bahwa orang-orang dalam keadaan ini melakukan sangat sedikit aktivitas kriminal.⁸

⁸ <https://www.nippon.com/en/japan-topics/c05008/japan%E2%80%99s-hikikomori-population-could-top-10-million.html>

Penyebab Hikikomori

Faktor lingkungan sekolah :

1. Ijime (Bullying)

Di Jepang, seorang anak akan menarik diri dari pergaulan hanya karena dibulli oleh sebab penampilan fisik, entah karena potongan rambut, kegemukan, warna kulit, kaca mata, postur tubuh, penampilan agak aneh, atau karena status sosial, akademik dan lain-lain. Hal ini membuat korban bullying enggan ke sekolah dan memilih untuk tinggal di rumah

2. Tookoo Kyohi (berhenti sekolah)

Tookoo Kyohi adalah ketika seorang memilih untuk tidak sekolah karena ketatnya peraturan di sekolah dan kompetitif. Persaingan antara Sekolah dalam untuk prestasi berdampak kepada penerapan peraturan sekolah dan ketatnya kompetisi antara siswa. Standar tinggi dan kedisiplinan tinggi sudah menjadi admosfir akademik dan budaya mereka. Standar penilaian belajar menuntut tingginya prestasi yang harus diraih oleh siswa. Hal ini menjadi tekanan tersendiri kepada para siswa. Terutama pada siswa yang lemah dalam kemampuan akademik. Sejak awal mereka masuk di SMA, siswa sudah dituntut untuk bisa masuk di perguruan tinggi. Orang tua merasa berhak untuk memaksa anak mereka untuk menggapai prestasi tinggi, karena mereka telah memberikan support biaya dan perhatian mereka kepada anak mereka. Kegagalan lulusan SMA untuk meraih Perguruan tinggi yang diinginkan menjadikan rasa malu dan takut mendapat sangsi sosial sekaligus merasa gagal membuat mereka menarik diri dari masyarakat. Bahkan sebagian mereka drop out di tengah jalan sebelum mereka lulus dari sekolah. Hal ini karena mereka sudah merasakan ketidak mampuan di tengah jalan.

3. Goyatsu Byo (Sindrom bulan Mei)

Bulan Mei adalah bulan memasuki iklim semi di Jepang. Bulan ini banyak orang yang baru memasuki pekerjaan baru dan iklim kerja baru. Masa ini mereka berusaha untuk beradaptasi dengan jenis pekerjaan baru. Karyawan baru akan menghadapi stress yang sangat tinggi. Mereka khawatir jika tidak mampu tampil dengan performansi pekerjaan yang seperti yang diharapkan oleh atasan di perusahaan atau kantor tempat mereka bekerja. Mereka memasuki ritme kerja yang tinggi yang tidak mentoleransi kegagalan dan adaptasi orang baru. Belum

lagi sebagian karyawan baru kecewa dengan kenyataan kehidupan kantor yang jauh dari persepsi mereka. Mereka mengalami kegelisahan, sulit tidur, gagal bersosialisasi dan kecemasan tinggi. Gabungan antara kekecewaan, tekanan dan kebingungan ini membuat mereka memutuskan untuk menarik diri dan mengurung diri. Goyatsu Byo tidak hanya di kalangan karyawan baru, tetapi juga terjadi pada karyawan lama yang mendapat promosi jabatan baru dengan ekspektasi yang tinggi dari rekan-rekannya. Termasuk siswa baru yang baru saja memasuki sekolah dan lingkungan belajar baru.

4. Kegagalan mengikuti Ujian

Ini merupakan pukulan paling berat bagi seorang siswa. Bagi seorang siswa, ujian merupakan taruhan dan puncak dari upaya keras dalam karir akademiknya. Hasil pengumuman dari ujian diketahui oleh banyak orang semakin menyiksa murid-murid yang gagal tersebut. Untuk menenangkan dirinya, ia memilih untuk mengurung diri, memutuskan semua komunikasi dengan pihak luar.⁹

Faktor keluarga

1. *Amae*

Amae adalah ketergantungan emosional yang sangat tinggi atas kebaikan dari pihak lain. Kasih sayang yang berlebihan orang tua kepada anak akan membawa kepada kemandirian anak sampai dewasa. Mereka kehilangan kemandirian secara ekonomi dan mental. Suasana yang nyaman di rumah dan terjauh dari problem di luar membuat mereka tidak siap menghadapi konflik dan tantangan di luar. Di Jepang sering dijumpai seseorang dengan usia paruh baya (50 tahunan) yang masih menganggur dan menggantungkan hidupnya pada orang tuanya yang sudah berumur 70 – 80 tahun.

2. *Hitorikko*

Hitorikko bermakna anak tunggal. Dalam keluarga yang hanya memiliki anak tunggal, seorang ayah akan bekerja keras membanting tulang untuk kebutuhan keluarga. Sedangkan istri tidak bekerja dan fokus mengurus anak di rumah, dengan harapan sang anak akan sukses dalam studinya. Anak dibatasi pergaulannya di luar.

⁹ Wahyuddin, Zida, Cuk Yuana, and M. Rizki Kurniawan. "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB HIKIKOMORI PADA REMAJA DI JEPANG." *TANDA: Jurnal Kajian Budaya, Bahasa dan Sastra* (e-ISSN: 2797-0477) 4.06 (2024): 8-15

Overproteksi ini justru berdampak pada tidak ada waktu yang cukup bagi anak untuk beraktifitas di luar untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Hanya fokus pada prsetasi akademik sebagai ambisi orangtua.

Lingkungan sosial sekitar :

1. Tekanan akademik

Padatnya jadwal pelajaran, tugas-tugas yang menumpuk dan persaingan ketat di dunia akademik menimbulkan stress pada kalangan remaja. Harapan yang sangat tinggi dari masyarakat pada generasi muda. Kemampuan yang terbatas yang dimiliki anak muda untuk mencapai itu. Kesuksesan selalu dinilai dari prestasi akademik dan pekerjaan yang mapan. Di luar itu adalah tidak lebih dari kekalahan dan kesia-siaan. Maka para remaja dihantui dengan ketakutan akan masa depan mereka sendiri. Kengerian ini menjadikan mereka menarik diri dari aktifitas apapun.

2. Perubahan Ekonomi

Perubahan trend ekonomi yang tidak stabil dan sulit diprediksi membuat tekanan tersendiri di kalangan generasi muda dalam mengambil langkah. Perubahan ekonomi global yang dipicu oleh kebijakan fiskal pihak luar yang sulit diprediksi. Kebijakan pajak, cukai, bea masuk barang, boikot produk tertentu, atau munculnya barang baru yang lebih murah yang akan menggeser barang lama dari pasaran. Pesatnya teknologi informasi yang mendorong direct selling secara online antara produsen dan konsumen yang akan menghapus puluhan usaha retail dan menghapus puluhan profesi hanya akan menambah daftar urut pengangguran. Manusia hanya akan memilih layanan yang paling efisien dan rendah biaya. Hari ini menjadi perusahaan retail raksasa besok sudah mem-PHK karyawannya.

3. Perubahan Sosial

Munculnya sosial media menawarkan gaya hidup yang sempurna dan banyak pilihan. Secara psikologis, ini sangat menyiksa. Semakin bermedia sosial, semakin melihat kesempurnaan orang lain, semakin merasa dirinya tidak bernilai. Seorang remaja berlomba ingin menjadi idolanya, ia ingin menjadi "orang lain". Ia merasa tidak nyaman menjadi dirinya sendiri. Ia menyamar menjadi orang lain di

media sosial. Semakin banyak pilihan yang ada di media, maka semakin rendah tingkat kepuasan seseorang. Jika kita disugahi produk di online dengan beragam jenis dan model, dengan harga, model dan warna yang nyaris sama, maka kita butuh waktu lama untuk memilih. Ketika kita sudah membelinya, kita puas namun sedetik kemudian ternyata harga berubah atau muncul produk lain yang lebih baik dan lebih murah, maka kita akan merasa kecewa dan menyesal. Fenomena ini menambah tekanan tersendiri yang tinggi interaksinya dengan e-commerce.

4. Kurangnya dukungan sosial

Kurangnya dukungan sosial pada anak adalah kondisi ketika seorang anak tidak memperoleh perhatian, rasa aman, bantuan emosional, maupun bimbingan yang cukup dari lingkungan sosialnya—baik keluarga, teman sebaya, guru, maupun masyarakat. Anak merasa diabaikan dan tidak digubris.

Dukungan sosial mencakup empat aspek utama:

- a. Dukungan emosional (kasih sayang, empati, perhatian).
- b. Dukungan instrumental (bantuan nyata, seperti waktu, fasilitas belajar).
- c. Dukungan informasional (nasehat, bimbingan, penjelasan).
- d. Dukungan penghargaan (pujian, penguatan, pengakuan atas kemampuan).

Ketika keempat aspek ini tidak terpenuhi atau minim, maka anak merasa tidak penting, tidak dihargai, tidak ada sandaran dalam menghadapi masalah. Penyebab utamanya adalah :

- a. Kesibukan orang tua
- b. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis
- c. Kurangnya relasi positif dengan teman sebaya
- d. Sekolah yang kurang sportif

Faktor Individu :

1. Masalah kesehatan mental

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan spektrum autisme sering membawa kepada hikikomori. Gangguan mental ini berpengaruh kepada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik anak, yang berdampak pada gagalnya interaksi sosial yang sehat dengan sekitarnya. Kecemasan yang berlebihan

membawa kepada perasaan terancam oleh situasi sosial sehingga ia menghindari dari sosial sekitarnya.

2. Keterampilan Sosial yang terbatas

Individu dengan keterampilan bersosial yang terbatas akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi, memulai pembicaraan, menjaga hubungan baik, mengatasi konflik-konflik dan membangun hubungan yang sehat. Mereka kurang memiliki kepercayaan diri, cenderung menghindari interaksi dan menarik diri.

3. Karakteristik kepribadian

Baik introvert dan ekstrovert keduanya memiliki peluang untuk melakukan hikikomori. Seorang introvert merasa nyaman dengan bersendiri. Ia terganggu dengan banyaknya orang lain yang dianggap ikut campur urusan pribadinya. Ia merasa damai dengan kesendirian. Tidak siap dengan tekanan interaksi sosial. Sedangkan pribadi ekstrovert mengalami kecemasan yang meningkat karena terbebani oleh interaksi sosial yang sangat intens. Ini juga bisa menyebabkan ia menarik diri dari interaksi sosial.

4. Rendahnya keyakinan diri dan ketidakpuasan diri

Individu dengan persoalan rendah diri selalu tidak merasa mampu menghadapi persoalan. Persoalan-persoalan baginya merupakan ancaman yang membuat dirinya tidak nyaman.

Dampak Hikikomori :

1. Individu

a. Pendendam

Para pelaku hikikomori merasa bahwa keadaanya adalah akibat dari keadaan sekitarnya. Ia menjadi korban pendidikan keluarga, korban dari masyarakatnya, dan korban dari sistem di negaranya. Ia tidak merasa bersalah atas keadaan itu. Bahkan, ia merasa berhak untuk menuntut kepada semua pihak atas keadaan ini. Pembalasan itu diwujudkan dengan tidak memberikan kontribusi balas budi apapun terhadap semua pihak tersebut. Sifat Introvert mewujudkan kemarahan dengan cara menarik diri hal-hal yang memancing kemarahannya. Namun tidak sedikit pelaku hikikomori bersikap agresif dan

destruktif.¹⁰ Kasus 2019 Ruichi pelaku hikikomori melukai 19 anak SD yang juga dipengaruhi Game online dan Manga.

b. Frustrasi

Frustrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia rasa kecewa akibat kegagalan di dalam mengerjakan sesuatu atau akibat tidak berhasil dalam mencapai suatu cita-cita: -- *dapat timbul apabila jurang antara harapan dan hasil yang diperoleh tidak sesuai*,¹¹

c. Menutup diri

Kenyamanan dalam menyendiri, jauh dari konflik, bebas dari beban tanggung jawab, akan membawa pada keadaan zona nyaman. Keadaan ini memberi rasa senang dan menikmati keadaan itu. Saat seseorang yang menikmati kesukaannya, seperti main game¹², hormon dopamin yang muncul. Otak akan meminta seseorang untuk mengulangi kembali rasa senang yang pernah ia nikmati. Keadaan ini dinamakan ketagihan dan adiktif (kecanduan). Keadaan kecanduan akan sulit untuk diputus, sehingga fenomena hikikomori ini secara kuantitas semakin meningkat dari waktu-kewaktu.

d. Kehampaan

Bisa dibayangkan ketika seseorang tidak memiliki arah hidup. Ia tidak memiliki harapan dan masa depan. Hidupnya melayang. Ia tidak peduli dengan apa yang terjadi dan akan terjadi. Dia merasa dirinya bukan dari bagian hidup di dunia.¹³

2. Keluarga

a. Beban ekonomi

Pelaku hikikomori akan menjadi beban bagi keluarga, baik orang tua maupun kerabat yang lain. Hikikomori tidak memiliki penghasilan dalam menafkahi dirinya. Ia hanya menggantungkan seluruh biaya hidupnya pada orang lainnya seumur hidupnya. Tentu ini akan mengganggu kestabilan ekonomi keluarga. Seseorang yang seharusnya bisa membantu orang lain, justru membebani

¹⁰ https://www.youtube.com/watch?v=mhOZS_Bn5uU&t=453s

¹¹ <https://kbbi.web.id/frustrasi>

¹² https://www.youtube.com/watch?v=_aSLhz00U7s

¹³ Yuniarti, Kwartarini Wahyu, Sekar Hanafi, and Teofilus Hans Laheba. Psikopatologi Lintas Budaya. UGM PRESS, 2021.

orang lain. Generasi muda yang di masa mendatang menjadi tulang punggung ekonomi justru meruntuhkan ekonomi keluarga.¹⁴

b. Kehilangan garis keturunan

Setiap keluarga berharap generasi mudanya akan meneruskan keturunan keluarga. Mereka tidak ingin kehilangan pewaris keluarga. Kaum hikikomori kehilangan selera hubungan seksual. Kehilangan keinginan untuk melangsungkan perkawinan. Bagi mereka, berkeluarga hanyalah akan menyusahkan saja. Seorang laki-laki yang menikah hanya merugi karena penghasilannya akan dipakai istrinya. Sedangkan bagi gadis, menikah hanya akan mengekang dirinya.¹⁵

3. Negara

a. Kehilangan generasi

Generasi muda yang seharusnya menjadi harapan bangsa di masa depan, justru menghancurkan dirinya sendiri dalam kebinasaan. Sementara konstitusi tidak bisa melarang karena bukan termasuk perbuatan kriminal. Terlepas dari kegamangan hukum dalam memandang hikikomori apakah ini bagian dari hak asasi sebagai pilihan sah warga negara atau membahayakan masyarakat dan negara dalam jangka panjang, yang jelas hikikomori akan menurunkan kontribusi generasi dalam pembangunan negara di masa depan.

b. Melemahkan Ketahanan Nasional

Generasi muda adalah komponen penting dalam menguatkan ketahanan nasional. Ketahanan nasional tidak terbatas dalam kekuatan militer dan pangan. Dalam perkembangan selanjutnya, Ketahanan Nasional (Tannas) kemudian diartikan sebagai suatu kondisi dinamik bangsa suatu yang meliputi segenap aspek kehidupan nasional yang terintegrasi berisi keuletan dan ketangguhan yang mengandung kemampuan mengembangkan kekuatan nasional, dalam menghadapi dan mengatasi segala tantangan, ancaman, hambatan, dan gangguan, baik yang datang dari luar maupun dari dalam, yang langsung maupun tidak langsung untuk menjamin identitas, integritas, kelangsungan hidup bangsa dan negara,

¹⁴ Wibawarta, Bambang. "Bushido dalam masyarakat Jepang modern." *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia* 8.1 (2006): 4.

¹⁵ Nugroho, Dhimas Adi, et al. "Tren Childfree dan Unmarried di kalangan Masyarakat Jepang." *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development* 1.11 (2022): 1023-1030.

serta perjuangan mencapai tujuan nasional.¹⁶ Generasi muda menjadi garda terdepan dalam ketahanan nasional. Generasi muda memiliki kemampuan yang tidak dimiliki oleh kelompok lain. Ia memiliki kelebihan kemampuan intelektual, kekuatan fisik, dan pengguna utama masa depan bangsa. Mereka adalah kaum yang paling serius dalam memandang masa depan bangsa.¹⁷ Jika ekosistem alam negeri ini rusak, merekalah yang akan menderita di masa depan. Jika negara memiliki hutang banyak, maka merekalah yang akan menanggungnya. Lalu bagaimana jika generasi ini melakukan hikikomori? Ini sama artinya dengan merontokkan ketahanan nasional, membuka musuh untuk menguasai dan menjajahnya.

Solusi Hikikomori dalam Islam :

1. Memberi kesadaran tentang tujuan hidup yang benar : akhirat.

Ini adalah Solusi pertama yang harus dituntaskan, sebelum solusi yang lain. Konsep tentang tujuan hidup yang hakiki ini harus difahami dengan baik. Upaya yang lain menjadi sia-sia jika konsep ini belum difahami dengan baik. Langkah pertama ini akan menggeser paradigma pelaku hikikomori dari penilaian bahwa hikikomori menguntungkan dirinya berubah menjadi sangat merugikan dirinya sendiri. Bagi masyarakat Jepang yang sebagian besar adalah tidak beragama, permasalahan hikikomori menjadi subur. Data menunjukkan tentang komposisi keberagaman masyarakat Jepang : 59,54 % tidak beragama, 35,72 beragama Budha, 2,02 beragama Shinto, 1,21 beragama Kristen dan sisanya 1,1 adalah beragama lain termasuk didalamnya Islam, Hindu dan Yahudi. Manusia yang tidak mengimani adanya hari pembalasan amal yang akan diperoleh setelah kematian, menjadikan kehidupan di dunia adalah awal dan akhir. Mereka tidak menganggap ada kedamaian yang akan diperoleh setelah kematian. Maka ketika mereka menemukan “kedamaian” dengan menarik diri dari hal yang mengganggu kenyamanan jiwa itu, mereka akan mempertahankan keadaan itu. Mereka tidak memiliki pilihan lain. Bagi orang beriman, akhirat

¹⁶ Suryosumarto, B. (1998). Reformasi dan Ketahanan Nasional. *Jurnal Ketahanan Nasional*, III (3), 49 -65.

¹⁷ Althafullayya, Muhammad Raffin. "Peran Pendidikan Karakter Untuk Generasi Muda Berdaya Tahan dalam Mendukung Ketahanan Nasional: Analisis Holistik." *Journal Education Innovation (JEI)* 2.1 (2024): 163-174.

adalah jauh lebih kekal, lebih abadi, lebih sempurna dan lebih baik dari dunia yang sementara. Dunia tempat segala kekurangan, tempat segala keterbatasan, kerendahan dan akan berakhir. Allah menjadikan dunia sebagai ladang dan sarana untuk mencapai akhirat. Konsep ini menjadikan seseorang menganggap perkara dunia sebagai perkara kecil karena ada yang jauh lebih utama. Pergeseran prioritas hidup seseorang dari prioritas dunia menjadi prioritas akhirat ini adalah yang utama dalam Islam. Dengan memprioritaskan akhirat maka seseorang akan difokuskan pada apa yang membuat ia bahagia di akhirat. Yaitu surga dan menjauhi neraka. Surga diperoleh dengan upaya keras dalam melaksanakan perintah Allah, sedangkan menghindari neraka dengan menjauhi dosa. Keseimbangan, keadilan dan ketentraman di dunia sangat bergantung pada sejauh mana manusia mengimani pahala dan dosa. Jika keimanan seseorang sudah sangat kuat, maka semua kesedihan, penderitaan, cacian dan kegagalan di dunia menjadi tidak berarti, selama ia tidak melakukan dosa. Ketentraman hidupnya akan tumbuh ketika ia hidup dalam ketaatan beragama. Ada survey yang mengatakan bahwa tanpa beragama, suatu masyarakat akan tetap merasa bahagia dan maju. Phil Zuckerman dalam buku *Society without God* meneliti masyarakat negara Denmark dan Swedia. Ia mengatakan bahwa masyarakat di sana merasa bahagia meskipun tidak beragama.¹⁸ Kelemahan dari penelitian ini adalah pertama, bahwa dua negara saja tidak mewakili seluruh negara yang mayoritas tidak beragama. Banyak negara yang atheis yang tidak mendapat kebahagiaan dengan kriminalitas yang tinggi. Kelemahan kedua, indikator kebahagiaan diukur dari tercukupinya materi, rendahnya kriminalitas, keadilan, keamanan dan keharmonisan. Padahal kebahagiaan tidak dari itu semua. Bagaimana dengan masyarakat Jepang yang rendah kriminalitasnya tetapi terjadinya kelangkaan anak kecil karena kaum dewasa tidak tertarik untuk menikah. Apakah mereka bahagia? Seseorang dengan harapan akhirat yang tinggi akan bersemangat dalam beramal sholih. Ia tidak akan menyia-nyiakan waktu dengan hikikomori. Waktu terlalu mahal untuk disia-siakan.

2. Memberi pemahaman bahwa standar nilai kesuksesan seseorang yang berbeda-beda.

¹⁸ Zuckerman, Phil, and Nisa Khoiriyah. *Masyarakat Tanpa Tuhan*. BASABASI, 2018.

Allah tidak menuntut seseorang melebihi kemampuannya. Kompetisi akademik yang sangat ketat dan sulit sementara harapan orang lain yang tinggi pada seseorang dalam berprestasi, akan membawa perasaan ketakutan dan tertekan. Diperkuat rasa malu dan mengecewakan orang lain dan keluarga. Perasaan ini akan dialami oleh orang yang memiliki ambisi tanpa diimbangi dengan kemampuan yang dimiliki. Baik itu ambisi dirinya atau orang lain kepada dirinya. Perlu menumbuhkan keyakinan bahwa Allah lebih tahu kemampuannya daripada siapapun. Allah sudah melihat upaya keras diri hamba-Nya. Allah lebih berhak untuk menetapkan target yang terukur dan yang paling logis atas diri seseorang. Orang lain hanya melihat penampilan luar seseorang, sedangkan kemampuan sesungguhnya dari seorang hamba hanya Allah yang tahu. Hendaklah seseorang tidak perlu merasa takut dan malu saat ia gagal memenuhi harapan orang lain, jika ia sudah berusaha yang terbaik.

3. Memberi penjelasan tentang keseimbangan antara ikhtiar dan tawakkal.

Ikhtiar adalah upaya maksimal seseorang dengan mengerahkan kemampuan, kesanggupan dan pikiran untuk menempuh upaya terbaik. Kata ikhtiar sendiri dari kata dasar *khair* yang memiliki dua makna : berarti kebaikan dan yang paling baik. Seseorang diwajibkan berusaha keras untuk memperoleh kebaikan-kebaikan. Satu hal yang perlu diyakini bahwa hasil sepenuhnya adalah di tangan Allah. Islam melarang kemalasan dan lemah. Namun, setelah memaksimalkan usaha, hasil sepenuhnya diserahkan kepada Allah. Menyerahkan sepenuhnya hasil kepada Allah adalah bentuk sikap *ridha* sepenuhnya dengan ketetapan Allah. Hikmah dari *tawakkal* ini adalah kesiapan mental jika hasil dari upayanya jauh dari harapan atau bahkan mengecewakan. Tidak menyalahkan pada pihak lain atau menyalahkan diri sendiri secara berlebih-lebihan. Keseimbangan ikhtiar dan tawakkal ini melahirkan sikap yang tegar dan seimbang. Ikhtiyar tanpa tawakkal akan melahirkan watak ambisius dan terlalu percaya diri. Tidak melibatkan Allah dalam pekerjaannya, sehingga saat mendapat kegagalan ia akan jatuh dan menyalahkan semua pihak, menyalahkan diri sendiri, bahkan bunuh diri. Sedangkan Tawakkal tanpa ikhtiar akan melahirkan watak yang lemah dan mudah menyerah dan pasrah dengan keadaan, alasannya semua sudah ditentukan Tuhan.

4. Memberi penjelasan tentang hakikat sebuah kesedihan dan kesulitan

Sering kali musibah yang menimpa seseorang dinilai sebagai bentuk kesialan. Musibah sebagai bentuk hukuman, yang semua memunculkan penderitaan dan kesedihan. Kesedihan akan memunculkan rasa sakit dalam jiwa dan perasaan dan ketersiksaan. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah keyakinan bahwa sekecil apapun musibah ada hikmah besar di baliknya. Menarik diri dari masyarakat dan memilih untuk diam di rumah, sering terjadi bagi orang yang tidak tahan terhadap cacian, umpatan dan bullyan orang lain. Padahal secara ukhrawi, justru menguntungkan dirinya.

- a. Musibah adalah pengapus dosa-dosa

Bagi orang beriman musibah-musibah adalah cara Allah membersihkan dosanya. Maka sungguh beruntung bagi yang mendapatkan giliran dibersihkan dosa-dosanya.

Rasulullah berkata :

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Tidaklah yang menimpa seorang muslim baik kepenatan, kesulitan, kegelisahan, kesedihan, kekerasan, kedukaan sampai duri yang menacap, kecuali Allah bersihkan dengan musibah tadi dosa-dosanya.¹⁹

Kita takut mati dalam keadaan membawa dosa yang masih belum lebur. Ada banyak dosa yang tidak bisa hilang dengan beristighfar. Dosa yang hanya bisa hilang dengan mengalami kesulitan dalam hidup kemudian kita bersabar. Maka jangan sekali-kali merasa terhina dan sial saat orang lain merendahkan kita. Harusnya tetap semangat dan menghadapi perlakuan yang tidak mengenakkan dengan lapang dada.

- b. Panen pahala bagi yang sering disakiti di dunia.

Dunia adalah tempat ketidakadilan. Setiap ketidakadilan akan diselesaikan di akhirat. Tidak perlu setiap orang yang mendhalimi kita hari ini harus dibalas hari ini. Justru kedholiman yang belum terbalaskan ini menjadi tabungan kita di akhirat, saat harta dan uang tidak berguna. Saat pahala

¹⁹ Abu Hurairah, dari Imam Bukhari, dari Shahih Bukhari 5641

menjadi satu satunya alat tukar dengan kenikmatan surga. Saat itulah orang yang sering menjadi korban kedholiman akan mendapat panen raya pahala. Maka tegar saja dalam menghadapi hujatan orang lain.

c. Musibah mengajari kita untuk besikap tawadhu

Penderitaan dan kekurangan yang kita miliki sesungguhnya adalah cara Allah untuk menunjukkan bahwa kita makhluk serba kekurangan. Kegagalan yang kita alami menjadikan diri kita lebih mengetahui siapa sesungguhnya kita. Sehingga di masa mendatang lebih awas diri, tahu diri dan tidak sombong. Kalau hari ini kit mendapat kritikan orang lain maka sesungguhnya mereka juga memiliki kekurangan. Seorang atasan belum tentu memiliki keterampilan seperti bawahan. Seorang Pemimpin belum tentu sanggup menjadi rakyat jelata. Seorang tentara tidak bisa disuruh mencangkul di ladang. Seorang Pilot tidak mungkin bisa memberi resep obat. Seorang Dokter tidak bisa memasak seperti seorang koki. Karena ketika seseorang memiliki satu kelebihan sesungguhnya di saat yang sama ia memiliki seribu kekurangan. Jangan merasa rendah diri, tampillah percaya diri, pastilah ada aspek kelebihan kita yang dibutuhkan orang lain.

d. Musibah adalah bagian dari bentuk Allah mencintai kita

Rasulullah mengatakan, Jika Allah mencintai seseorang maka Allah akan mengujinya. Allah ingin tahu apakah seseorang masing menjadikan Allah sebagai yang dicintai atau bukan. Jika seseorang masih istiqomah dalam beribadah, meskipun hidupnya menderita, maka ia masih mencintai Allah. Karenanya, begitu seorang hamba masih bersabar dari ujian, sesungguhnya ia layak diberi cintanya Allah.

e. Mushibah meningkatkan derajat seseorang

Allah menguji seseorang karena akan dinaikkan derajatnya dihadapan manusia. Bagaimana tingkat kesabaran seseorang diketahui jika tidak diuji dengan musibah?

ما أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً هُوَ خَيْرٌ وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ

Tidaklah seseorang diberi suatu karunia yang lebih baik dan lebih luas (manfaatnya) dari (perangai) sabar.²⁰

²⁰ Dari Sahabat Abu Sa'id Al Khudriy, dikeluarkan an Nas'i kitab Shohih an Nasa'i halaman 2587

Bumi ini adalah negeri ujian, maka tidak ada skill yang paling memberikan mafaat besar bagi seseorang melebihi sifat sabar.

5. Memberi penjelasan tentang cara merespon kritik dan saran dari pihak lain.

Sesungguhnya kritik pedas dari keluarga dan masyarakat sekitar saat kita gagal adalah bentuk kecintaan mereka kepada kita. Mereka tidak ingin kita terpuruk, mereka tidak ingin kita gagal. Mereka adalah orang-orang yang peduli dengan masa depan kita. Mereka memberi masukan dan kritikan sebenarnya hal yang biasa dan lumrah. Memang, sering kali kritikan pada kita tidak dengan menggunakan bahasa yang enak didengar. Sebagaimana kita pun juga pernah mengkritik dan memberikan saran kepada orang yang kita cintai. Hanya saja, seringkali saat kita menjadi sasaran kritik, kita merasakan kritikan dan teguran sangat menjatuhkan martabat dan menghujam perasaan. Sebenarnya perasaan dipojokkan dan dianggap bodoh hanya dirasakan bagi orang yang terlalu sensitif dan menganggap penilaian orang lain adalah maha segala-galanya. Bukan berarti kita harus keras kepala dan tebal telinga. Kita tangkap pesan dari kritikan dan hujatan mereka, kemudian kita perbaiki diri kita. Ini langkah terbaik. Lupakan redaksi kata-kata yang menyakitkan dan tangkap poin masukannya. Setelah itu kita fokus pada memperbaiki diri dengan tetap menjaga hubungan baik dengan orang yang pernah mengkritik kita. Kita berterimakasih pada mereka yang telah memberi masukan pada kita, jangan alergi dan marah. Seperti cermin yang selalu menunjukkan wajah kita apa adanya. Kita butuh cermin setiap hari agar kita tampil lebih baik dan segera mengetahui bagian wajah kita yang mana yang perlu diperbaiki. Bagian tubuh kita yang mana yang harus dibenahi. Jangan kita menjauhi cermin. Jangan marah jika dikritik. Sekali kita marah karena dikritik, maka orang tersebut akan malas memberikan nasehat dan membiarkan kita perlahan menuju jurang kebinasaan. Jika cermin kita pecah, Kita akan menjadi wujud yang mengerikan tanpa pernah kita sadari.

6. Memberi penjelasan tentang keburukan dari sifat malas dan memberatkan orang lain.

Sifat malas termasuk dalam dosa dan dibenci dalam Islam. Rasulullah mengatakan bahwa :

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada mukmin yang lemah. Berusahalah dengan keras untuk meraih hal yang memberimu manfaat, minta tolonglah kepada Allah dan jangan lemah. Jika sesuatu menimpamu maka jangan kamu mengatakan seandainya aku berbuat ini dan itu. Tetapi katakan Allah telah menetapkan apa yang Dia kehendaki dilakukan, sesungguhnya kata ‘seandainya’ membuka perbuatan syetan.”²¹

Allah membenci mukmin yang malas dan menampakkan kelemahan. Islam menyuruh pemeluknya untuk kerja keras meraih kebaikan-kebaikan. Rasulullah juga mengajari kita untuk berdoa agar dijauhkan diri sifat lemah, kemalasan, pengecut, kikir, pikun dan siksa kubur. Sifat malas akan berdampak pada kemunduran, tidak produktif, merepotkan orang lain, keberadaannya sama dengan ketiadaannya. Allah menghendaki keberadaan kita membawa dampak kebaikan pada orang lain. Rasulullah bersabda : Sebaik-baik manusia adalah yang paling memberi manfaat bagi orang lain. Orang yang tidak memahami konsep dosa dan akhirat bahwa setiap dosa berdampak pada siksa di neraka, ia akan melihat kemalasan tidak merugikan siapapun. Toh orang yang direpoti juga tidak merasa keberatan. Apa yang salah dengan kemalasan. Toh tidak merugikan orang lain, toh yang rugi dirinya sendiri. Itulah kenapa Hikikomori dalam hukum positif tidak bisa dikatakan kejahatan atau kriminal. Pelaku hikikomori tidak merugikan orang lain secara langsung. Tidak merugikan negara secara langsung. Sepintas jauh dari jahat dan membahayakan siapapun. Namun dalam jangka panjang sesungguhnya hikikomori akan meruntuhkan negara dan masyarakat. Fungsi sosial kemasyarakatan tidak ia lakukan. Sendi-sendi masyarakat runtuh. Islam mendorong pemeluknya untuk beramal sosial sebanyak mungkin. Bahkan pahala amal sosial lebih tinggi nilainya dari pada ibadah ritual pribadi. Rasulullah SAW bersabda :

²¹ Shohih, Riwayat Muslim dari Sahabat Abu Hurairah, Shohih Muslim halaman 2664, Ibnu Hibban 79, Ahmad 8829,

أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُم لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، وَلِأَنَّ أَمَشِيَّ مَعَ أَخٍ فِي حَاجَةٍ؛ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ -يَعْنِي: مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ- شَهْرًا، وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمَضِّيَهُ أَمْضَاهُ؛ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضًا، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يَقْضِيَهَا لَهُ؛ تَبَّتْ اللَّهُ قَدَمَيْهِ يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ

“Yang paling Allah cintai di antara manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia. Dan Amal yang paling dicintai Allah adalah kebahagiaan yang engkau masukkan ke dalam seorang muslim, engkau hilangkan kesulitannya, atau lunasi hutangnya, atau engkau hilangkan rasa laparnya, bahwasanya aku berjalan bersama saudaraku untuk menyelesaikan hajatnya lebih aku sukai dari pada aku iktikaf di masjid ini – masjid Nabawi – selama satu bulan. Barang siapa yang bisa menaban marahnya meskipun ia bisa melampiaskan kalau dia ingin, Allah akan penubi hatinya dengan ridha pada hari kiyamat. Barang siapa yang berjaan bersama saudaranya untuk suatu hajat sampai menuntaskannya Allah kokobkan kedua kakinya di hari bergesernya kaki (hari qiyamat)”²²

Menolong orang lain, berinteraksi dengan orang lain, membantu orang lain jauh lebih disukai Allah dari pada ritual ibadah. Hal ini karena dampak dan manfaat lebih besar ketika kita membantu orang lain dari pada ibadah ritual pribadi.

Kesimpulan

Hikikomori secara kualitas dan kuantitas terus meningkat. Hikikomori disebabkan oleh banyak faktor. Faktor lingkungan sekolah, faktor pribadi dan faktor lingkungan masyarakat. Faktor lingkungan sekolah seperti : bulliying, kegagalan dalam berdaptasi dengan dunia baru, ketatnya persaingan akademis. Faktor keluarga seperti : memanjakan anak dan proteksi orang tua yang berlebihan. Faktor lingkungan masyarakat seperti : perubahan sosial, persaingan sosial, lemahnya dukungan soial dan persaingan kerja.

Dampak dari hikikomori pada individu seperti : frustrasi, dendam, kehampaan, kemalasan dan agresif. Sedangkan dampak pada keluarga adalah beban ekonomi dan

²² Riwayat Abdullah bin Umar RA, Hadis Hasan lighairihi, dikeluarkan oleh al Thabari dalam Mu'jam al Ausath (6026)

masa ketidak seimbangan. Dampak bagi negara sangat jelas : Ketahanan nasional yang melemah dan kehilangan masa depan generasi mudanya.

Solusi untuk hikikomori adalah dengan memberikan pemahaman kepada pelaku dengan : menjadikan orientasi hidup untuk kesuksesan akhirat, memahani bahwa kesuksesan seseorang tidaklah sama, menyeimbangkan antara ikhtiyar dan tawakkal, memahami hakikat kegagalan dan musibah, merespon kritik dengan bijak, menyadari bahwa beramal dan beraktifitas adalah sumber pahala dan kebaikan. Prinsip solusinya adalah pada merubah paradigma pelaku hikikomori dari meyakini bahwa hikikomori menguntungkan dirinya menjadi pemahaman bahwa hikikomori sangat merugikan dirinya sendiri, dengan menyadari adanya kehidupan abadi setelah kematian di dunia.

Persoalan hikikomori yang mulai masuk di Indonesia meskipun masih dalam dosis yang rendah seperti budaya rebahan, mengurung diri di kamar hanya dengan gawai, malas berinteraksi dengan dunia luar. Solusi dalam perspektif pendidikan Islam diharapkan bisa menurunkan hikikomori dan dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abī ‘Abd al-Rahmān Aḥmad bin Syu’aib al-Nasā’i, *Kitāb al-Sunan li al-Nasā’i* (Kairo : Dār al-Ta’sil, 2012)
- Abī Abdillāh Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal, *Musnad li Aḥmad* (Mesir : Daar Al Ma’arif, 1954)
- Abī Al-Husain Muslim al-Hajjāj al-Qusyairi al-Naisāburi, *Shahih Muslim* (Kairo : Dār al Ta’shil, 2014)
- Abī Hātim Muhammad bin Hibbān bin Aḥmad bin Hibbān al-Tamīmī, *Shahih ibn Hibbān* (Mesir : Dār al-Ma’arif)
- Abu al-Qāsim Sulaimān bin Aḥmad bin Ayyūb Al-Lahmi Al-Thabari, *Mu’jam al-Ausath*
- Abu Hurairah, dari Imam Bukhari, dari Shahih Bukhari 5641
- Althafullayya, Muhammad Raffin. "Peran Pendidikan Karakter Untuk Generasi Muda Berdaya Tahan dalam Mendukung Ketahanan Nasional: Analisis Holistik." *Journal Education Innovation (JEI)* 2.1 (2024): 163-174.

- Kato, Takahiro A., et al. "Does the 'hikikomori'syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation." *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 47.7 (2012): 1061-1075.
- Koyama, Asuka, et al. "Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan." *Psychiatry research* 176.1 (2010): 69-74.
- Nugroho, Dhimas Adi, et al. "Tren Childfree dan Unmarried di kalangan Masyarakat Jepang." *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development* 1.11 (2022): 1023-1030.
- Palandi, Esther Hesline. "KONSEP BUDAYA AMAE DALAM PERILAKU DAN TINDAK TUTUR BANGSA JEPANG." *Prosiding Konferensi Linguistik Tahunan Atma Jaya (KOLITA)* (2021): 138-143.
- Saito, Kazuhiko. "Hikikomori no hyouka: shien Ni kansuru gaidorain." (No Title) (2010).
- Saito, Tamaki. "Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki." (No Title) (1998)
- Suryosumarto, B. (1998). *Reformasi dan Ketabanan Nasional. Jurnal Ketabanan Nasional*, III (3), 49 -65.
- Wahyuddin, Zida, Cuk Yuana, and M. Rizki Kurniawan. "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB HIKIKOMORI PADA REMAJA DI JEPANG." *TANDA: Jurnal Kajian Budaya, Bahasa dan Sastra* (e-ISSN: 2797-0477) 4.06 (2024): 8-15
- Wibawarta, Bambang. "Bushido dalam masyarakat Jepang modern." *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia* 8.1 (2006): 4.
- Yuniarti, Kwartarini Wahyu, Sekar Hanafi, and Teofilus Hans Laheba. *Psikopatologi Lintas Budaya*. UGM PRESS, 2021.
- Zataldi, Novari Ginadya Valentina, and Budi Santoso. "Kegagalan Konsep Amae dalam Komunikasi Interpersonal Anak Muda di Jepang pada Fenomena Kaeruka Genshou." *KIRYOKU* 8.1 (2024): 162-173.
- Zuckerman, Phil, and Nisa Khoiriyah. *Masyarakat Tanpa Tuhan*. BASABASI, 2018.

Internet :

<https://www.nippon.com/en/japan-topics/c05008/japan%E2%80%99s-hikikomori-population-could-top-10-million.html>

https://www.youtube.com/watch?v=mhOZS_Bn5uU&t=453s

<https://kbbi.web.id/frustrasi>

<https://www.youtube.com/watch?v=aSLhz00U7s>