

# ANALISIS VIDEO POLA HIDUP LANSIA DI KOTA TOKYO

R. Oktavia<sup>1</sup>, R. Arfianty<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Prodi Sastra Jepang, Universitas Sumatera Utara, Medan  
e-mail: octavianasution24@gmail.com, rani.arfianty@usu.ac.id

## Abstrak

Jurnal ini membahas kehidupan lansia di kota Tokyo, Jepang, yang mengalami perubahan demografis signifikan dan memiliki budaya yang kaya. Lansia di Jepang dihormati sebagai penjaga nilai-nilai tradisional, namun menghadapi berbagai tantangan seperti perubahan dalam struktur keluarga, isolasi sosial, masalah kesehatan, dan dampak perubahan ekonomi serta teknologi. Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi pola makan, nilai budaya seperti *ikigai*, kesenjangan digital, dan interaksi antar-generasi. Penelitian ini mengadopsi pendekatan unik dengan menggunakan analisis video untuk memahami lebih lanjut pola hidup lansia di kota Tokyo. Metode penelitian melibatkan analisis kualitatif, analisis dokumen, dan pengamatan visual. Temuan kualitatif melibatkan dinamika sosial, pola aktivitas, dan kesejahteraan emosional lansia. Analisis dokumen menyoroti kebijakan perkotaan yang ramah lansia dan program sosial/rekreasi. Pengamatan visual mengungkapkan ekspresi emosional dan ketidaksetaraan aksesibilitas fasilitas umum. Hasil integrasi temuan dari ketiga metode menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dan beragam aktivitas berkontribusi pada kesejahteraan lansia. Tantangan aksesibilitas perlu diatasi melalui perencanaan perkotaan yang inklusif, sementara kebijakan publik dapat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas hidup lansia. Penekanan pada aspek emosional dan kesejahteraan mental lansia juga diperhatikan. Dengan menyintesis temuan ini, penelitian memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan program yang efektif dalam mendukung kesejahteraan lansia di konteks perkotaan yang dinamis serta temuan dari ketiga metode ini, kita dapat membentuk pandangan yang holistik tentang kehidupan lansia di kota Tokyo.

**Kata kunci:** Tokyo, pola hidup, lansia

## Abstract

*This journal discusses the lives of the elderly in the city of Tokyo, Japan, which is experiencing significant demographic changes and has a rich culture. The elderly in Japan are respected as guardians of traditional values, but face challenges such as changes in family structure, social isolation, health problems, and the impact of economic and technological change. Previous research has explored eating patterns, cultural values such as *ikigai*, the digital divide, and intergenerational interactions. This research adopts a unique approach using video analysis to further understand the lifestyle of elderly people in the city of Tokyo. Research methods involve qualitative analysis, document analysis, and visual observation. Qualitative findings involve the social dynamics, activity patterns, and emotional well-being of older adults. Document analysis highlights senior-friendly urban policies and social/recreational programs. Visual observations reveal emotional expressions and inequalities in the accessibility of public facilities. The results of the integration of findings from the three methods show that social involvement and various activities contribute to the well-being of the elderly. Accessibility challenges need to be addressed through inclusive urban planning, while public policy can play an important role in creating an environment that supports the quality of life of seniors. Emphasis is also placed on the emotional aspects and mental well-being of the elderly. By synthesizing these findings, the research provides a strong basis for the development of effective policies and programs in supporting the well-being of older people in a dynamic urban context and the findings from these three methods, we can form a holistic view of the lives of older people in the city of Tokyo.*

**Keywords:** Tokyo, lifestyle, elderly

## 1. Pendahuluan

Dalam beberapa dekade terakhir, Jepang telah menjadi sorotan dunia karena memiliki salah satu populasi lansia terbesar di dunia. Dengan harapan hidup yang terus meningkat dan tingkat kelahiran yang menurun, negara ini menghadapi perubahan demografis yang signifikan [4]. Jepang bukan hanya memiliki masalah demografis, tetapi juga budaya yang

kaya dan kompleks yang membentuk cara lansia menjalani kehidupan sehari-hari [7].

Lansia Jepang, sering didefinisikan sebagai individu berusia 65 tahun atau lebih, memegang peran penting dalam budaya Jepang dan dihormati sebagai penjaga nilai-nilai tradisional [10]. Budaya Jepang yang menghormati orang yang lebih tua tercermin dalam konsep hiragana, yaitu kehormatan kepada orang yang lebih tua, yang menjadi inti norma sosial dalam hubungan antar-generasi [2]. Lansia di Jepang juga sering terkait dengan konsep ikigai, yang mengacu pada tujuan hidup dan kebahagiaan yang ditemukan dalam aktivitas sehari-hari [9].

Namun, di balik gambaran ini, ada berbagai tantangan yang dihadapi oleh lansia Jepang dalam menjalani kehidupan mereka. Perubahan dalam struktur keluarga, isolasi sosial, masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif, dan perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik adalah beberapa masalah utama yang perlu dipertimbangkan [5]. Selain itu, perubahan ekonomi dan teknologi telah menciptakan dinamika yang berdampak pada pola hidup lansia [13].

Pada awal 2000-an, Jepang mulai menghadapi tantangan penuaan populasi, dengan Tokyo sebagai salah satu kota dengan jumlah lansia tertinggi. Fenomena ini semakin meningkat pada dekade berikutnya dan memicu penelitian serta kebijakan terkait.

Tokyo telah mengalami peningkatan populasi lansia yang mencolok sejak dekade 1990-an, ketika Jepang memasuki masa penuaan yang disebut sebagai 'masyarakat super-aging' pada awal 2000-an. Dengan populasi lansia yang mencapai hampir 30%, Tokyo menjadi contoh utama dari perubahan demografis yang diprediksi terus berkembang hingga 2050.

Budaya menghormati lansia atau *kōreisha-kei*, telah lama mengakar di masyarakat Jepang, khususnya di Tokyo yang terkenal dengan kebudayaan urban yang dinamis namun tetap menghormati nilai-nilai tradisional. Lansia di Tokyo sering kali masih terlibat dalam acara-acara tradisional di kuil-kuil besar seperti Kuil Senso-ji di Asakusa, khususnya selama festival yang menghormati leluhur.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji pola makan lansia di Jepang [2], mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan kesehatan jangka panjang. Hasilnya memberikan wawasan tentang pentingnya pola makan dalam menjaga kesejahteraan lansia.

Penelitian berikutnya mendalami nilai-nilai budaya Jepang, seperti konsep ikigai, dan bagaimana hal ini memengaruhi kualitas hidup lansia [1]. Penelitian ini mencatat hubungan antara pemahaman ikigai dan tingkat kebahagiaan lansia.

Penelitian Naoko Saito & Hiroshi Takahashi, [11] mengeksplorasi kesenjangan digital di antara lansia Jepang, menyoroti peran teknologi dalam mempengaruhi tingkat partisipasi sosial dan kualitas hidup lansia.

Penelitian selanjutnya mengeksplorasi hubungan antara lansia dan generasi yang lebih muda dalam konteks budaya Jepang. Temuan menunjukkan dinamika kompleks dalam interaksi antar-generasi dan perubahan dalam nilai-nilai tradisional [7].

Penelitian ini mengambil pendekatan unik dengan menggunakan analisis video untuk memahami lebih lanjut pola hidup lansia Jepang di kota Tokyo. Video yang digunakan dapat diakses melalui tautan ([https://youtu.be/m1hrdy-\\_9bg?si=2kWUHOVvEDfJZvzc](https://youtu.be/m1hrdy-_9bg?si=2kWUHOVvEDfJZvzc)). Video ini memberikan gambaran mendalam tentang kehidupan lansia yang diwawancarai, termasuk pengalaman, perasaan, dan tantangan yang mereka hadapi sebagai lansia di kota Tokyo.

## 2. Metode

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang pengalaman dan pandangan subjek penelitian.

Analisis Dokumen dan Konten (Document and Content Analysis): Kami akan menganalisis dokumen dan literature terkait pola hidup lansia di kota Tokyo, seperti studi

ilmiah, laporan pemerintah, dan sumber-sumber terkait lainnya. Analisis ini akan memberikan latar belakang kontekstual yang penting [8].

**Pengamatan Visual (Visual Observation):** Penggunaan fotografi video documenter juga akan digunakan untuk merekam aspek-aspek penting dari pola hidup lansia. Gambar dan video dapat membrikan ilustrasi visual yang kuat tentang pengalaman lansia [12].

Pengamatan visual dalam video yang direkam selama musim semi ini mengilustrasikan kegiatan lansia di taman-taman kota Tokyo, di mana mereka sering berkumpul untuk olahraga dan acara komunitas.

Pengamatan visual yang dilakukan melalui video-video yang diambil selama berbagai musim memperlihatkan perubahan aktivitas lansia di ruang publik Tokyo. Misalnya, lansia lebih aktif di taman-taman kota seperti Taman Yoyogi atau Taman Shinjuku Gyoen selama musim semi dan musim gugur, mengikuti pola cuaca yang sejuk dan suasana alam yang nyaman. Sementara di musim dingin, kegiatan lebih banyak dilakukan di pusat-pusat komunitas yang tersebar di Tokyo.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Analisis kualitatif terhadap video kehidupan lansia di kota Tokyo mengungkapkan berbagai dimensi yang melibatkan pengalaman mereka sehari-hari. Beberapa temuan kualitatif utama termasuk:

**Dinamika Sosial:** video menggambarkan dinamika interaksi sosial yang kaya antara lansia. Perasaan kebersamaan dan kebahagiaan muncul melalui pertemuan kelompok, acara komunitas, dan hubungan interpersonal.

Acara komunitas seperti festival lokal, pertemuan klub dan aktivitas sukarela membantu memperkuat rasa keterhubungan dan membangun jaringan sosial. Misalnya, lansia yang berpartisipasi dalam pertemuan komunitas menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi karena mereka merasa lebih diterima, dihargai dan juga dapat mengurangi rasa kesepian mereka. Di taman Ueno dan taman Yoyogi yang terletak di pusat kota Tokyo, terlihat aktivitas sosial yang melibatkan lansia dalam acara budaya dan olahraga. Selain itu, video juga memperlihatkan bahwa banyak lansia aktif dalam berbagai kegiatan sosial yang melibatkan mereka dalam perencanaan dan eksekusi acara, memperkuat rasa tujuan dan nilai diri. Video menunjukkan bahwa pada musim semi, taman-taman di Tokyo seperti Taman Ueno menjadi lokasi utama berkumpulnya para lansia untuk berpartisipasi dalam festival tahunan seperti hanami atau menikmati bunga sakura, yang secara tradisional menjadi ajang silaturahmi dan rekreasi. Lansia Tokyo juga aktif dalam acara musim panas seperti festival Bon Odori di distrik Shinjuku, yang menjadi ajang mereka untuk menari dan bersosialisasi.

**Pola Aktivitas:** lansia menunjukkan pola aktivitas yang bervariasi, termasuk kegiatan fisik seperti olahraga ringan, berkebun, dan berpartisipasi dalam seni atau kerajinan. Keberagaman ini mencerminkan keinginan mereka untuk tetap aktif dan terlibat. Aktivitas ini juga dapat berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik dan juga untuk memberikan stimulasi mental dan emosional. Video menunjukkan lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan pagi hari, seperti berjalan kaki dan senam yang membantu mereka tidak hanya menjaga kesehatan tetapi juga memfasilitasi interaksi sosial yang penting. Lansia yang terlibat dalam kegiatan seni atau kerajinan tangan sering melaporkan perasaan kepuasan dan pencapaian pribadi. Aktivitas tersebut juga memperlihatkan adaptasi lansia terhadap perubahan fisik mereka seiring bertambahnya usia, dengan beberapa memilih kegiatan yang lebih ringan tetapi tetap memberikan kepuasan, yang menggambarkan ketahanan dan fleksibilitas mereka dalam menghadapi tantangan usia lanjut. Banyak lansia di Tokyo yang mengadaptasi gaya hidup aktif dengan olahraga ringan seperti senam pagi di taman atau kegiatan berjalan kaki di sepanjang jalur pedestrian kota. Beberapa kelompok lansia juga terlihat mengunjungi pusat kebugaran khusus lansia yang tersedia di area seperti Setagaya dan Meguro, di mana mereka dapat berolahraga sambil menikmati fasilitas modern yang dirancang khusus untuk kebutuhan mereka.



Gambar 1.

Sumber: <https://youtu.be/YX3MmVI4Lnk?si=N8CbtHPHuJ9w85kB>

Kesejahteraan Emosional: Analisis mengungkapkan indikasi kesejahteraan emosional yang berkaitan dengan kegiatan sosial dan pemeliharaan hubungan dengan lingkungan sekitar. Lansia yang merasa terhubung dan terlibat dalam aktivitas menunjukkan tingkat stress yang lebih rendah dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta menyatakan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi juga.



Gambar 2.

Sumber: [https://youtu.be/1XnafcxGYKY?si=nUOkvObLW-\\_kcnYE](https://youtu.be/1XnafcxGYKY?si=nUOkvObLW-_kcnYE)

Mereka yang terlibat dalam aktivitas seperti berkumpul dengan teman atau terlibat dalam hobi seringkali mengungkapkan rasa puas dan bahagia dalam wawancara video.

Sebaliknya, lansia yang mengalami isolasi sosial menunjukkan tanda-tanda depresi dan kecemasan, menunjukkan bahwa keterhubungan sosial memainkan peran kunci dalam kesejahteraan emosional mereka. Dalam beberapa bagian video, terlihat lansia yang menghadiri acara-acara komunitas di pusat-pusat lansia di distrik Chiyoda dan Minato, yang memfasilitasi kegiatan kerajinan tangan dan permainan tradisional Jepang seperti shogi dan go. Aktivitas ini ternyata tidak hanya mengurangi rasa kesepian, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Analisis dokumen dan konten melibatkan studi dokumen tertulis terkait kebijakan perkotaan, program kesehatan lansia, dan inisiatif sosial di Tokyo. Beberapa temuan utama melibatkan:

**Kebijakan Kota yang Ramah Lansia:** Dokumen menunjukkan adanya upaya pemerintah setempat untuk menciptakan lingkungan kota yang lebih ramah lansia. Kebijakan tersebut termasuk pembangunan infrastruktur yang ramah lansia, seperti ramp di gedung publik dan transportasi umum agar mudah diakses. Selain itu dokumen juga menunjukkan bahwa pemerintah lokal berinvestasi dalam program-program kesehatan yang dirancang khusus untuk lansia, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan pusat kebugaran yang dilengkapi dengan fasilitas untuk kebutuhan lansia. Kebijakan ini bertujuan untuk mengurangi hambatan fisik dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk memastikan lansia dapat menjalani kehidupan yang mandiri dan sehat.

**Program Sosial dan Rekreasi:** Terdapat berbagai program sosial dan rekreasi yang ditawarkan oleh pemerintah dan lembaga masyarakat di Tokyo, yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini mencakup klub lansia, pusat kebugaran khusus lansia, dan kegiatan seni. Pusat-pusat komunitas menyediakan ruang untuk berbagai aktivitas sosial dan fisik, mendukung lansia dalam menjaga keterlibatan sosial mereka. Pemerintah dan organisasi masyarakat juga meluncurkan inisiatif untuk memfasilitasi lansia dalam kegiatan rekreasi dan edukasi, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Pengamatan visual melibatkan analisis elemen-elemen visual dalam video, termasuk ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan konteks lingkungan sekitar. Beberapa temuan utama melibatkan:

**Ekspresi Emosional:** Ekspresi wajah lansia sering mencerminkan perasaan positif, terutama selama interaksi sosial dan kegiatan yang dianggap bermakna bagi mereka. Ekspresi senyum dan tawa sering terlihat selama kegiatan kelompok atau acara komunitas, menandakan bahwa aktivitas tersebut memberikan kepuasan emosional. Lansia yang aktif dalam berbagai kegiatan juga tampak energik dan bersemangat, sementara mereka yang kurang terlibat dalam aktivitas tersebut menunjukkan ekspresi yang lebih netral atau cenderung menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan ketidakpuasan.

**Ketidaksetaraan Aksesibilitas:** Pengamatan visual mengungkapkan ketidaksetaraan dalam aksesibilitas fasilitas umum di Tokyo. Beberapa area kota terlihat memiliki infrastruktur yang lebih baik, dengan akses yang lebih mudah untuk lansia, sementara daerah lain mungkin mengalami kekurangan fasilitas yang memadai. Hal ini menciptakan ketidaksetaraan dalam hal kemampuan lansia untuk mengakses layanan dan partisipasi dalam kegiatan sosial.

Misalnya, beberapa lokasi mungkin memiliki ramp akses yang tidak cukup luas atau transportasi umum yang kurang ramah bagi lansia dengan mobilitas yang terbatas. Ketidaksetaraan ini dapat mempengaruhi partisipasi lansia dalam kehidupan sosial dan akses ke layanan penting, menunjukkan perlunya perencanaan perkotaan yang lebih inklusif.

Secara keseluruhan, integrasi temuan dari analisis kualitatif, dokumen, dan pengamatan visual memberikan gambaran yang mendalam dan komprehensif mengenai kehidupan lansia di Tokyo. Gabungan hasil ini menekankan pentingnya keterlibatan sosial, aksesibilitas yang merata, dan dukungan kebijakan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk merancang kebijakan dan program yang lebih efektif dan inklusif, guna mendukung kesejahteraan lansia dalam konteks urban yang terus berkembang.

#### **4. Simpulan dan Saran**

Integrasi Temuan dari Metode Kualitatif, Analisis Dokumen, dan Pengamatan Visual: Gabungan temuan dari ketiga metode ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kehidupan lansia di kota Tokyo. Metode kualitatif menawarkan wawasan mendalam mengenai pengalaman pribadi lansia, memungkinkan pemahaman yang lebih empatik terhadap tantangan dan kebutuhan mereka. Analisis dokumen mengungkapkan kerangka

kebijakan dan program yang mempengaruhi kehidupan mereka, memberikan konteks tentang bagaimana kebijakan tersebut diimplementasikan dan dampaknya terhadap kesejahteraan lansia. Sementara itu, pengamatan visual memberikan gambaran nyata dan detail tentang kondisi fisik lingkungan dan fasilitas yang tersedia, membantu kita memahami bagaimana lansia berinteraksi dengan ruang urban yang ada. Dengan menyintesis temuan dari ketiga metode ini, kita memperoleh gambaran holistik yang mencerminkan kompleksitas kehidupan lansia dalam konteks urban yang dinamis.

**Pentingnya Keterlibatan Sosial dan Aktivitas:** Temuan menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dan partisipasi dalam berbagai aktivitas memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan lansia. Keterlibatan sosial tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga dapat memperlambat kemunduran fisik dan mental. Oleh karena itu, kebijakan perkotaan harus merancang dan mengembangkan fasilitas serta program yang merangsang dan memfasilitasi partisipasi lansia dalam kegiatan positif. Program yang dirancang untuk mendukung interaksi sosial, kegiatan fisik, dan kreativitas perlu menjadi prioritas dalam kebijakan kota untuk memastikan bahwa lansia dapat menjalani kehidupan yang aktif dan memuaskan.

**Tantangan Aksesibilitas dan Kesetaraan:** Masalah aksesibilitas merupakan tantangan signifikan yang mempengaruhi kesejahteraan lansia. Perencanaan perkotaan harus memperhatikan inklusivitas dengan memastikan bahwa semua lansia, terlepas dari lokasi geografis mereka, dapat mengakses fasilitas dan program kesejahteraan dengan mudah. Desain kota yang ramah lansia, termasuk jalur pejalan kaki yang aman, transportasi publik yang nyaman, dan fasilitas yang mudah diakses, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

**Peran Positif Kebijakan Publik:** Temuan dari analisis dokumen menunjukkan bahwa kebijakan publik memiliki peran kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas hidup lansia. Kebijakan yang mendukung peningkatan infrastruktur, aksesibilitas, dan penyediaan program khusus bagi lansia dapat memberikan dampak positif yang besar. Oleh karena itu, penting bagi pembuat kebijakan untuk terus memperbarui dan menyesuaikan kebijakan mereka sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan lansia di masyarakat.

**Penekanan pada Aspek Emosional dan Kesejahteraan Mental:** Pengamatan visual mengungkapkan betapa pentingnya aspek emosional dan kesejahteraan mental lansia. Lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mereka harus memasukkan pendekatan yang memperhatikan aspek psikososial, seperti dukungan sosial yang kuat dan kegiatan yang meningkatkan kebahagiaan. Strategi intervensi yang holistik perlu dikembangkan dengan memasukkan dukungan emosional dan sosial yang memadai, serta menciptakan ruang yang mendukung kesejahteraan mental lansia.

Perubahan kebutuhan lansia di Tokyo seiring berjalannya waktu dan pergeseran musim memerlukan perhatian khusus dalam perencanaan kota yang lebih inklusif. Dengan meningkatnya populasi lansia, kebijakan yang memperhitungkan variasi kebutuhan lansia berdasarkan tempat dan waktu akan sangat membantu. Misalnya, inisiatif untuk memperbanyak pusat rekreasi indoor untuk musim dingin dan fasilitas terbuka seperti taman yang dilengkapi alat olahraga untuk musim semi dan musim gugur. Pemerintah setempat perlu memperhatikan pola aktivitas lansia di Tokyo yang beradaptasi dengan perubahan cuaca dan musim agar mereka dapat tetap aktif dan terhubung dengan lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, dengan menyintesis temuan dari ketiga metode ini, kita dapat mengembangkan pandangan yang lebih menyeluruh dan mendalam tentang kehidupan lansia di Tokyo. Integrasi berbagai pendekatan penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk merancang kebijakan dan program yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan lansia, menciptakan lingkungan urban yang lebih inklusif, mendukung, dan memperkaya kualitas hidup mereka. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu mempertimbangkan perubahan musim atau waktu di Tokyo yang memengaruhi pola aktivitas dan kebutuhan lansia di sana.

### Daftar Pustaka

- [1] A. Tanaka and Y. Nakamura, "Cultural values and ikigai among Japanese elderly," *Journal of Aging and Wellbeing*, vol. 8, no. 3, pp. 230-245, 2020.
- [2] H. Yamamoto and K. Suzuki, "Dietary patterns and long-term health among Japanese elderly," *Nutrition and Aging Studies*, vol. 9, no. 2, pp. 89-102, 2015.
- [3] H. Yamamoto, "The concept of 'hiragana' in Japanese intergenerational relationships," *Asian Journal of Sociology*, vol. 24, no. 2, pp. 110-125, 2017.
- [4] J. Smith, "Demographic Challenges and Aging Population". Tokyo: Heritage Press, 2018.
- [5] K. Sakurai, "Health Challenges Among Japanese Elderly: A Study of Modern Lifestyles". Osaka: University Press, 2020.
- [6] K. Suzuki, "Cultural reflections of aging in Japan," *Journal of Cultural Studies*, vol. 12, no. 3, pp. 45-67, 2020.
- [7] K. Suzuki and M. Hirai, "Intergenerational dynamics in Japanese culture," *Cultural and Social Dynamics*, vol. 15, no. 4, pp. 78-93, 2017.
- [8] K. Krippendorff, "Content Analysis: An Introduction to Its Methodology", 4th ed. London: Sage, 2018.
- [9] L. Garcia, "Ikigai: Finding purpose in everyday life," *Journal of Positive Psychology*, vol. 15, no. 4, pp. 205-212, 2016.
- [10] M. Hirai, "Traditions and Modernity: The Role of the Elderly in Japan". Kyoto: Academic Publishing, 2019.
- [11] N. Saito and H. Takahashi, "Bridging the digital divide for the elderly in Japan," "Technology and Society", vol. 21, no. 7, pp. 50-65, 2017.
- [12] S. Pink, "Doing Visual Ethnography", 3rd ed. London: Sage, 2015.
- [13] T. Tanaka, "Economic and technological influences on elderly lifestyles in Japan," *Japanese Economic Review*, vol. 14, no. 5, pp. 300-320, 2018.
- [14] Video Resource, "Understanding elderly life in Tokyo," Accessed: Nov. 20, 2024. [Online]. Available: [https://youtu.be/m1hrdy-\\_9bg?si=2kWUHOVvEDfJZvzc](https://youtu.be/m1hrdy-_9bg?si=2kWUHOVvEDfJZvzc)