

Nilai Budaya Mandi Air Panas dalam Masyarakat Jepang: Sebuah Kajian Pustaka

Ingga Manawan^{1*)}, Jusuf D. Ondang², Justien Wuisang³, Sandra Rakian⁴

¹²³⁾ Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, Fakultas Bahasa & Seni, Universitas Negeri Manado, Indonesia.

^{*)} Corresponding Author: inggamanawaningga@gmail.com

Sejarah Artikel:

Dimasukkan: 18 November 2024

Derivisi: 24 November 2024

Diterima: 26 November 2024

KATA KUNCI

Nilai Budaya,
Budaya Mandi Air Panas,
Masyarakat Jepang,
Tradisi Jepang

ABSTRAK

Tradisi mandi air panas di Jepang tidak hanya bertujuan untuk kebersihan, tetapi juga memiliki kaitan erat dengan kepercayaan masyarakat terhadap manfaat penyembuhan dan purifikasi. Beragam jenis pemandian air panas di Jepang, seperti *Onsen*, *seno*, dan *ofuro*, mencerminkan nilai-nilai budaya yang unik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat mandi air panas (*Onsen*), nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya, serta perubahan tradisi mandi air panas seiring perkembangan zaman. Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, data dalam penelitian ini diperoleh melalui studi pustaka dari berbagai buku dan jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mandi air panas di Jepang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mempercantik kulit, dan memperkuat interaksi sosial melalui konsep *Hadaka no Tsukiai*. Selain itu, tradisi mandi air panas memiliki hubungan mendalam dengan kepercayaan Shinto dan Buddha, yang menjadikannya bagian dari ritual penyembuhan dan penyucian spiritual.

KEYWORDS

Cultural Values,
Hot Spring Bathing Culture,
Japanese society,
Japanese Traditions

ABSTRACT

The tradition of hot spring bathing in Japan is not solely aimed at cleanliness but is also closely related to the belief in its healing and purification benefits. Various types of hot springs in Japan, such as *Onsen*, *seno*, and *ofuro*, reflect unique cultural values. This study aims to identify the benefits of hot spring bathing (*Onsen*), the cultural values it embodies, and the changes in bathing traditions over time. Employing a descriptive qualitative research method, the data for this study were gathered through a literature review of books and journals. The findings reveal that hot spring bathing in Japan improves blood circulation, enhances skin beauty, and strengthens social interactions through the concept of *Hadaka no Tsukiai*. Additionally, the tradition of hot spring bathing is deeply linked to Shinto and Buddhist beliefs, making it a part of spiritual healing and purification rituals.

PENDAHULUAN

Tradisi mandi di Jepang telah ada sejak zaman kuno. Orang Jepang melakukan *ishiburo* untuk menjaga kesehatan tubuh dan sanitasi sebelum pihak dari kuil buddha membangun area pemandian di kuil mereka (Grilli & Levy, 1985). Pada abad pertengahan, motivasi orang-orang melakukan mandi air panas adalah semata-mata bukan hanya untuk kebersihan, melainkan berkaitan dengan kepercayaan mereka akan anugerah buddha yang dapat menyembuhkan penyakit (Makoto, 1997). Berkaitan dengan hal ini, Kebudayaan Jepang menyimpan catatan tentang tradisi mandi yang erat dengan sejarah dan kepercayaan mereka. Hal yang membedakan budaya mandi di Jepang dengan negara lain yaitu tata cara mandinya yang begitu unik dan bukan hanya sekedar membersihkan diri, tetapi juga untuk penyucian, kesehatan, relaksasi dan berinteraksi. Secara geografis, Jepang merupakan kiblat dari aktivitas pemandian air panas didunia. Terdapat lebih dari 25.565 sumber air panas dengan suhu rata-rata diatas 25 derajat *celcius*. Perkembangan budaya pemandian di Jepang sangat pesat (Merry, 2013).

Di Jepang, mandi tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga tersedia di berbagai pemandian umum seperti *Onsen*, *Sento*, dan *Ofuro*. *Onsen* adalah pemandian air panas yang bersumber langsung dari bawah gunung berapi. Mengingat Jepang terletak di wilayah dengan aktivitas vulkanik yang tinggi, *Onsen* tersebar luas di seluruh Jepang. *Sento* merupakan pemandian umum yang dahulu ada karena banyak masyarakat Jepang belum memiliki bak mandi di rumah mereka. Pada era Edo, *sento* menjadi pusat komunitas dimana orang-orang dari berbagai kalangan berkumpul untuk mandi dan bersosialisasi. Sementara itu, *Ofuro* adalah bak mandi berbahan kayu yang pendek dan curam. Meski tidak sebesar *Onsen* atau *sento*, *ofuro* banyak terdapat di rumah-rumah Jepang dan menjadi simbol dari ritual mandi pribadi di rumah. Seiring berjalannya waktu pemandian air panas ini mengalami perubahan yang sangat signifikan karena serangkaian tekanan agama, sosial, budaya, dan ekonomi. Meskipun begitu banyak tradisi yang kerap masih tetap sama (Merry, 2013)

Pola mandi di Jepang sangat berbeda dengan pola mandi di negara lain. Masyarakat Jepang sendiri memiliki salah satu kebudayaan yang unik salah satu tradisinya adalah mandi bersama ditempat pemandian umum yang sudah berlangsung lama. Bagi orang asing, ketika mandi secara bersama-sama dalam keadaan telanjang tanpa sehelai benang sangat tidak wajar dan menganggap itu adalah hal yang tabu. Namun di Jepang, budaya tersebut merupakan hal yang biasa. Orang Jepang terbiasa mandi bersama-sama, Bagi masyarakat Jepang keberadaan orang lain saat mandi di pemandian umum bukanlah hal yang aneh. Hingga saat ini mandi bersama itu telah menjadi suatu kebudayaan yang berbeda dengan negara lain, hal ini dapat dilihat dalam cara orang Jepang mandi bersama ditempat pemandian umum (Merry, 2013). Hubungan sosial antar sesama merupakan salah satu ciri khas etos budaya Jepang. Interaksi pada dasarnya adalah bagian integral dari kehidupan yang tidak bersifat individual. Kunjungan ke pemandian umum di Jepang selalu memicu hubungan interaksi sosial dengan pengunjung lain sehingga interaksi yang terjadi dalam pemandian air panas penuh dengan sarat makna (Lebra, 1976). Budaya mandi Jepang selain mencerminkan norma sosial ternyata ada etiket dan tata cara yang harus diikuti di dalam pemandian. Tata cara untuk mandi tidak sembarang untuk dilakukan. Kebersihan sangat wajib diutamakan, dan sebelum memasuki air, pengunjung diwajibkan untuk mencuci seluruh tubuh tanpa busana di tempat cuci khusus.

Mandi air panas di Jepang merupakan salah satu tradisi yang menarik untuk dikaji, terutama dalam konteks budaya dan nilai-nilainya yang mendalam. Beragam penelitian telah mengangkat topik ini, seperti Harisal (2019) yang mengulas potensi *Onsen* sebagai daya tarik wisatawan untuk berkunjung ke Jepang, Wiyatasari (2021) yang menyoro faktor-faktor yang mendukung eksistensi *Onsen* di Jepang, dan Christiana (2021) yang membahas perancangan desain *Onsen beauty & spa*. Namun, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, yaitu menggali manfaat mandi air panas (*Onsen*) bagi tubuh, nilai budaya yang terkandung di dalamnya, serta perubahan tradisi mandi air panas yang terjadi seiring perkembangan zaman. Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru tentang kebudayaan Jepang, tetapi juga sangat bermanfaat bagi pembaca, khususnya mahasiswa bahasa Jepang, sebagai sumber referensi yang memperluas pengetahuan tentang tradisi mandi di Jepang sekaligus menjadi pijakan untuk penelitian lanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Metode kualitatif deskriptif merupakan prosedur yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan, serta perilaku yang diamati (Moleong, 2007). Penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu keadaan, peristiwa, objek, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel tertentu, baik melalui angka-angka maupun kata-kata (Setyosari, 2010). Penelitian ini dirancang untuk menggambarkan fenomena budaya mandi air panas di Jepang secara mendalam, dengan menggunakan narasi berbasis data dari literatur, dokumen, dan sumber tertulis lainnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi pustaka, dengan menelaah literatur yang relevan, seperti buku, jurnal akademik, artikel, dan dokumen daring yang membahas berbagai aspek budaya mandi air panas di Jepang, termasuk manfaat, etiket, interaksi sosial, dan perubahan tradisi. Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan sistematis, dimulai dari pengorganisasian data, pengelompokan berdasarkan kategori tertentu (misalnya manfaat mandi air panas, kaitan dengan

kepercayaan masyarakat Jepang, dan evolusi tradisi), interpretasi untuk menjawab rumusan masalah, hingga penyajian hasil secara naratif. Analisis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai tradisi mandi air panas di Jepang, baik dari segi budaya maupun relevansinya dalam konteks sosial dan historis.

HASIL PENELITIAN

Penelaahan terhadap berbagai sumber referensi, termasuk buku dan jurnal, mengungkapkan bahwa air panas dalam *Onsen* mengandung berbagai jenis mineral dengan manfaat kesehatan yang signifikan. Menurut Wide dan Mackintosh (2018), air *Onsen* mengandung mineral seperti sulfur, klorida, asam (acidic), aluminium, besi, alkali, natrium (sodium), karbon dioksida, dan bahkan unsur radioaktif dalam konsentrasi rendah. Kandungan mineral ini diketahui memiliki berbagai manfaat, antara lain membantu penyembuhan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, meredakan nyeri otot dan sendi, memperbaiki kondisi kulit, serta memberikan efek relaksasi yang mendalam. Dengan demikian, selain sebagai tradisi budaya, *Onsen* juga memiliki nilai kesehatan yang penting bagi masyarakat Jepang maupun wisatawan yang menggunakannya.

Dalam jurnal *Guide for Enjoying Hot Spring* yang diterbitkan oleh Sapporo: Ministry of Land pada tahun 2008, ditemukan sejumlah etiket dan aturan yang harus dipatuhi oleh pengunjung pemandian air panas di Jepang. Pertama, pengunjung diwajibkan untuk membasuh tubuh terlebih dahulu sebelum memasuki pemandian. Selama berendam, pengunjung harus melepaskan seluruh pakaian dan tidak diperbolehkan memakai handuk di dalam kolam. Selain itu, di area pemandian *Onsen*, membawa ponsel atau kamera dilarang keras, karena dapat disalahgunakan untuk memotret, mengingat *Onsen* merupakan tempat pribadi di mana pengunjung tidak mengenakan pakaian. Beberapa *Onsen* juga melarang pengunjung bertato, karena tato sering dikaitkan dengan Yakuza dan mafia, meskipun ada beberapa pemandian yang memperbolehkan pengunjung bertato masuk. Pengunjung yang berambut panjang diminta untuk menguncir rambut guna menghindari rambut yang rontok ke dalam kolam. Selain itu, berenang di dalam *Onsen* dilarang, karena bisa menyebabkan percikan dan gelombang yang mengganggu kenyamanan pengunjung lain. Terakhir, setelah berendam, pengunjung harus mandi atau bersekap di tempat mandi yang telah disediakan, dengan posisi duduk saat mandi.

Dalam teori Brue (2004), terdapat konsep *hadaka no tsukiai*, yang mengharuskan individu untuk mandi dalam keadaan telanjang di pemandian umum, tanpa sehelai benang pun. Konsep ini mencerminkan pandangan masyarakat Jepang yang memiliki sikap berbeda terhadap ketelanjangan, terutama saat mandi bersama. Hal ini menunjukkan bahwa ketelanjangan di ruang pemandian bukanlah hal yang tabu, melainkan bagian dari tradisi budaya yang mendalam. Sementara itu, menurut Clark (1994), interaksi sosial dalam pemandian air panas di Jepang, seperti ofuro, lebih terbatas pada hubungan antara orang tua dan anak yang mandi bersama. Namun, di pemandian umum seperti *Onsen* dan sento, interaksi sosial yang terjadi lebih luas, melibatkan berbagai kalangan masyarakat dengan status sosial yang berbeda. Interaksi tersebut mencerminkan sifat inklusif dan egaliter dari budaya mandi air panas di Jepang, di mana orang dari berbagai lapisan sosial dapat berbagi ruang yang sama tanpa membedakan status sosial mereka.

Menurut teori Grilli & Levy (1985), tradisi mandi di Jepang memiliki keterkaitan erat dengan agama Buddha, terutama dalam konteks pemandian komunal dan pemandian amal. Nilai welas asih yang diajarkan dalam agama Buddha mulai diterapkan ketika Permaisuri Komyo memandikan masyarakat miskin dan pengemis sebagai bentuk amal dan perhatian sosial. Hal ini mencerminkan bagaimana praktik mandi juga berfungsi sebagai sarana untuk memperlihatkan kepedulian terhadap sesama. Di sisi lain, teori Clark (1994) mengungkapkan bahwa tradisi mandi di Jepang juga terkait dengan agama Shinto, yang memiliki makna pembersihan diri. Dalam ajaran Shinto, mandi berfungsi sebagai ritual untuk memisahkan keadaan kotor dari yang suci, dengan kondisi kotor yang disebabkan oleh empat faktor utama: kematian, menstruasi dan proses kelahiran, penyakit, serta kejahatan. Praktik ini menunjukkan pentingnya aspek spiritual dan pembersihan dalam kehidupan masyarakat Jepang yang didasari oleh keyakinan agama.

Tradisi mandi di Jepang mengalami evolusi yang signifikan seiring dengan perkembangan zaman, seperti yang dikemukakan oleh Mordegia (2020). Pada abad ke-6, pembentukan pemandian air panas di Jepang dipengaruhi oleh konsep pemurnian melalui air yang terdapat dalam ritual Shinto, yang diperkuat dengan ajaran Buddha tentang pemandian komunal. Pada masa Nara, pemandian air panas berperan penting dalam urusan politik sebagai pemandian amal, yang diperkenalkan oleh Permaisuri Komyo untuk menunjukkan kebajikan terhadap masyarakat miskin. Memasuki zaman Kamakura, mandi di *Onsen* dianggap sebagai bentuk ritual penghormatan kepada leluhur yang telah

meninggal atau baru saja meninggal, sementara pada zaman Muromachi, *Onsen* mulai dikenal sebagai tempat praktik penyembuhan, meditasi, dan penyucian.

Pada zaman Azuchi-Momoyama, pengembangan pemandian air panas tidak hanya berfungsi untuk penyembuhan fisik, tetapi juga sebagai tempat rekreasi dan bersosialisasi antar masyarakat. Di zaman Edo, pemandian air panas semakin terintegrasi dalam kehidupan masyarakat Jepang, dengan peningkatan fasilitas seperti ryokan yang dilengkapi dengan *Onsen* dan sento. Pada zaman Meiji, pemandian air panas mengalami modernisasi, seiring dengan masuknya budaya Barat ke Jepang. Namun, pada era Showa, banyak pemandian air panas yang sepi pengunjung karena masalah perekonomian akibat kekalahan Jepang dalam Perang Dunia II. Menurut Mordegia (2020), di era Heisei, pemandian air panas mengalami transformasi industri yang pesat, mencerminkan perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi dengan fasilitas tambahan seperti sauna, spa, serta mengadopsi desain interior modern.

PEMBAHASAN

Manfaat Kesehatan Mandi Air Panas

Anggapan masyarakat Jepang terhadap manfaat berendam di sumber air panas (*Onsen*) menunjukkan keyakinan yang mendalam mengenai fungsinya, yang tidak hanya terbatas pada pembersihan tubuh, tetapi juga sebagai penyembuh bagi tubuh. Dalam pandangan tradisional Jepang, terdapat hubungan sebab-akibat antara manusia dan penyakit, di mana orang yang sakit dianggap memiliki roh yang terkontaminasi racun. Salah satu cara untuk membersihkan dan menghilangkan racun dari tubuh adalah dengan berendam di sumber air panas. Tradisi pengobatan ini telah ada sejak awal sejarah Jepang, di mana khasiat sumber air panas dipercaya memiliki kemampuan penyembuhan yang luar biasa (Winfield, 2005).

Onsen, dengan suhu berkisar antara 38 hingga 40 derajat Celsius, dipercaya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Kandungan mineral yang terkandung dalam air *Onsen* sangat beragam, termasuk sulfur, klorida, acidic, aluminium, besi, alkaline, sodium, karbon dioksida, dan radioaktif, yang masing-masing memiliki dampak positif yang berbeda terhadap tubuh (Wide, 2018). Mandi air panas di *Onsen* tidak hanya bermanfaat untuk merelaksasi tubuh dan pikiran, tetapi juga dapat memperlancar peredaran darah. Selain itu, kandungan mineral dalam air *Onsen* membantu melepaskan sel-sel kulit mati, yang menjadikan kulit lebih halus dan lembut. Tradisi berendam di *Onsen* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Jepang, yang meyakini dan merasakan sendiri berbagai manfaat yang diberikan oleh *Onsen*, baik untuk kesehatan fisik maupun kesejahteraan mental.

Etiket Dan Aturan Di Pemandian Air Panas

Beberapa aturan yang harus dipatuhi saat berada di pemandian air panas, seperti *Onsen*, antara lain adalah membas tubuh terlebih dahulu sebelum memasuki pemandian, serta melepaskan seluruh pakaian dan tidak menggunakan handuk saat berendam di kolam. Di kawasan pemandian *Onsen*, membawa ponsel atau kamera dilarang keras untuk menjaga privasi pengunjung, mengingat bahwa *Onsen* merupakan tempat tanpa pakaian. Selain itu, banyak *Onsen* yang melarang pengunjung bertato masuk, karena tato sering diasosiasikan dengan kelompok Yakuza dan mafia, meskipun beberapa pemandian air panas memperbolehkan pengunjung bertato. Pengunjung dengan rambut panjang diharapkan untuk menguncir rambutnya guna mencegah rambut rontok yang dapat jatuh ke dalam kolam. Pengunjung juga dilarang berenang di dalam *Onsen* untuk menghindari percikan air yang dapat mengganggu kenyamanan pengunjung lain. Setelah selesai berendam, pengunjung diwajibkan untuk mandi atau bersepeul di tempat yang telah disediakan, dengan cara duduk saat mandi.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum memasuki dan berendam di dalam *Onsen*, pengunjung wajib memahami etiket dan aturan yang berlaku di setiap pemandian. *Onsen* memiliki aturan khusus yang harus dipatuhi oleh setiap pengunjung guna menjaga kenyamanan dan keselamatan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dengan mematuhi aturan tersebut, pengunjung tidak hanya menghormati tradisi yang telah diteruskan turun-temurun, tetapi juga menghargai pemilik *Onsen* serta lingkungan sekitar. Penerapan aturan ini penting untuk menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan mengutamakan keharmonisan antara pengunjung dan budaya yang ada di sekitarnya.

Interaksi Sosial Di pemandian Air Panas

Di pemandian air panas Jepang, terdapat konsep *Hadaka no Tsukiai* (komunikasi tanpa busana), yang memungkinkan individu dari berbagai latar belakang sosial untuk berinteraksi tanpa adanya perbedaan status, sehingga memperkuat hubungan sosial dalam masyarakat Jepang. Dalam konteks ofuro, interaksi yang terjadi umumnya antara orangtua dan anak, di mana mereka melakukan kontak fisik seperti menggosok punggung, yang dapat mempererat hubungan dan keharmonisan rumah tangga. Selain itu, momen mandi bersama ini sering dimanfaatkan oleh orangtua untuk mengajarkan anak-anak berbagai hal, seperti angka, perkalian, atau materi pelajaran lainnya, menjadikan mandi sebagai sarana pembelajaran yang tidak hanya memperkuat ikatan emosional, tetapi juga mendukung perkembangan pendidikan anak (Clark, 1994).

Mengunjungi *Onsen* dan *senjo* adalah aktivitas yang sangat digemari oleh masyarakat Jepang, menjadi bagian penting dari kehidupan sosial dan budaya mereka. Biasanya, kunjungan ke pemandian air panas dilakukan bersama keluarga, komunitas, rekan kerja, atau teman sekolah, menjadikannya sebagai momen untuk mempererat hubungan sosial. Selain berendam, pemandian air panas juga dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk berinteraksi dalam kelompok, memperkuat ikatan, dan bahkan bertemu dengan orang-orang baru yang sebelumnya belum dikenal. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga sebagai media sosial yang memungkinkan pertukaran budaya dan pembentukan jaringan sosial yang lebih luas.

Hadaka no Tsukiai, yang berarti komunikasi telanjang atau asosiasi telanjang, menggambarkan hubungan sosial yang sangat erat dan bersifat lebih pribadi. Masyarakat Jepang memiliki pandangan yang berbeda tentang ketelanjangan, di mana mereka tidak melihatnya sebagai sesuatu yang memalukan, melainkan sebagai bentuk kedekatan dan keintiman (Brue, 2004). Tradisi mandi ini memungkinkan orang dari berbagai kalangan dan status sosial yang berbeda untuk berkumpul bersama, yang pada awalnya dipopulerkan oleh aksi sosial Permaisuri Komyo yang memandikan seribu masyarakat miskin. Pada waktu itu, pemandian air panas identik dengan kaum elit, dan peristiwa ini menunjukkan bagaimana pemandian air panas dapat menembus batas-batas hierarki sosial, tidak membedakan satu sama lain. Dengan mandi bersama, individu dapat menanggalkan status sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari, memungkinkan atasan dan bawahan, kaum elit kaya dan rakyat jelata untuk bergabung tanpa memandang perbedaan, menciptakan kedekatan yang lebih personal dan egaliter.

Kaitan Pemandian Air Panas Dengan Kepercayaan Masyarakat Jepang

Sejak awal, pemandian air panas di Jepang telah memiliki hubungan yang kuat antara terapi fisik dan praktik religius. Mandi sering kali dihubungkan dengan ritual pemurnian komunal melalui air, yang dalam konteks budaya Jepang tidak hanya bertujuan untuk kebersihan tubuh, tetapi juga sebagai upaya penyucian spiritual. Konsep pembersihan diri ini sangat erat kaitannya dengan ajaran agama Shinto, yang mengajarkan bahwa kebersihan diri memisahkan antara keadaan kotor dan yang suci. Dalam ajaran Shinto, kondisi kotor ini bisa melekat pada benda, kelompok, atau individu yang terhubung dengan sumber kotor tersebut, seperti kematian, menstruasi, kelahiran, penyakit, dan kejahatan. Agar terhindar dari bencana atau musibah, seseorang harus melalui ritual pembersihan untuk menghilangkan "kotoran" ini dan mengembalikan keadaan suci baik bagi diri mereka maupun benda yang terlibat. Oleh karena itu, praktik mandi dalam tradisi Jepang tidak hanya berfungsi sebagai terapi fisik, tetapi juga sebagai bagian integral dari penyucian spiritual yang mendalam (Hendry & Ravery, 2002; Clark, 1994).

Hubungan antara agama Buddha yang diimpor ke Jepang dan pemandian komunal telah tercatat dengan jelas dalam sejarah, di mana praktik pemandian ini diadaptasi menjadi bagian dari ritual keagamaan. Umat Buddha di Jepang menggabungkan budaya mandi yang sudah ada dengan ajaran agama mereka, dan nilai-nilai welas asih yang diajarkan oleh agama Buddha mulai tercermin dalam perkembangan budaya pemandian. Salah satu contoh konkret adalah tindakan Permaisuri Komyo, istri Kaisar Shomu (734-748), yang berusaha menunjukkan kebajikan dengan berjanji untuk membasuh atau memandikan seribu pengemis dan masyarakat miskin, sebagai bentuk amal (Grilli & Levy, 1985). Pemandian amal, yang dikhususkan bagi orang miskin atau lemah, biasanya diselenggarakan di kuil-kuil Buddha dan didanai oleh elit lokal atau keluarga kerajaan. Selain itu, pemandian juga diadakan untuk menghormati leluhur atau orang yang baru saja meninggal dunia, di mana orang yang berada dalam pemandian akan memanjatkan doa dan melaksanakan ritual Buddha lainnya. Dalam tradisi ini, setiap penyembah diharuskan untuk menawarkan pemandian kepada siapa

saja yang datang, tanpa membedakan usia, jenis kelamin, atau hubungan sosial, dengan keyakinan bahwa melalui sumbangan amal yang dilakukan secara rutin, seseorang akan mendapatkan ketenangan spiritual di akhirat (Grilli & Levy, 1985).

Tradisi *Onsen* di Jepang mencerminkan hubungan yang mendalam antara praktik mandi air panas dan tradisi agama Shinto serta Buddha. Nilai-nilai religius yang terkandung dalam tradisi ini mencakup kesucian, pembersihan rohani, keberkahan, ketenangan, dan pemurnian. Dalam agama Shinto, mandi air panas memiliki makna simbolis sebagai pembersihan diri, yang bertujuan untuk memisahkan keadaan kotor dari yang suci. Sedangkan dalam agama Buddha, pemandian di fungsikan sebagai praktik pemandian komunal yang tidak hanya mengarah pada pemurnian tubuh, tetapi juga sebagai bentuk belas kasih, seperti yang diimplementasikan oleh Permaisuri Komyo, yang memandikan seribu orang miskin sebagai bentuk amal. Selain itu, pemandian ini juga dianggap sebagai ritual untuk menghormati leluhur dan memurnikan jiwa, menciptakan kesadaran akan pentingnya kebersihan spiritual dan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan Tradisi Mandi Seiring Waktu

Tradisi mandi air panas di Jepang telah mengalami evolusi signifikan sepanjang sejarah, yang dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan perubahan budaya. Pada abad ke-6, pembentukan pemandian air panas di Jepang dipengaruhi oleh konsep pemurnian melalui air dalam ritual Shinto, yang kemudian diperkuat dengan praktik pemandian komunal dalam ajaran Buddha. Selama periode Nara, pemandian air panas menjadi penting dalam urusan politik, dengan permaisuri Komyo memperkenalkan pemandian amal sebagai bentuk kebajikan bagi masyarakat miskin. Pada zaman Kamakura, mandi di *Onsen* dianggap sebagai ritual penghormatan kepada leluhur yang telah meninggal, sementara di era Muromachi, *Onsen* berfungsi sebagai tempat penyembuhan, meditasi, dan pemurnian spiritual. Masuknya zaman Azuchi-Momoyama membawa perkembangan *Onsen* sebagai tempat rekreasi dan sosial, yang melibatkan masyarakat umum. Pada zaman Edo, pemandian air panas semakin terintegrasi dalam kehidupan masyarakat Jepang, dengan peningkatan fasilitas seperti *ryokan* yang dilengkapi dengan *Onsen* dan *sento*. Era Meiji menyaksikan modernisasi pemandian air panas, dengan pengaruh budaya Barat yang masuk ke Jepang. Namun, pada era Showa, banyak pemandian air panas yang sepi pengunjung akibat dampak perekonomian pasca Perang Dunia II. Selanjutnya, periode Heisei memperkenalkan transformasi industri yang pesat pada pemandian air panas, mencerminkan perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi, dengan fasilitas tambahan seperti sauna, spa, serta adopsi interior modern yang semakin memenuhi kebutuhan masyarakat modern (Mordeglia, 2020).

Tradisi mandi air panas di Jepang, seperti *Onsen* dan *sento*, mengalami perubahan signifikan seiring perkembangan zaman. Pada awalnya, mandi air panas tidak hanya bertujuan untuk membersihkan diri, tetapi juga memiliki fungsi religius dan sosial yang erat kaitannya dengan agama Shinto dan Buddha. Dalam kedua agama ini, mandi air panas sering kali dianggap sebagai bagian dari ritual penyucian spiritual dan pemurnian fisik, yang berfungsi untuk menghilangkan kotoran dan gangguan energi negatif. Seiring berjalannya waktu, fungsi pemandian air panas berkembang melampaui aspek keagamaan, dengan pemandian tersebut semakin dikenal sebagai tempat penyembuhan fisik dan relaksasi. Selain itu, *Onsen* dan *sento* juga menjadi ruang sosial yang penting bagi masyarakat Jepang, di mana mereka tidak hanya berinteraksi dengan sesama, tetapi juga mempererat hubungan sosial dan keluarga.

Pada zaman modern, mandi air panas di Jepang telah berkembang jauh melampaui tujuan religius dan kini lebih dipandang sebagai sarana rekreasi, kesehatan, dan sosialisasi. Teknologi modern turut mempengaruhi *Onsen* dan *sento*, dengan fasilitas yang semakin canggih, seperti kolam renang, sauna, ruang pijat, kafe, dan penginapan (Mordeglia, 2020). Seiring dengan perkembangan pesat ini, *Onsen* dan *sento* kini menjadi salah satu daya tarik utama bagi wisatawan, baik lokal maupun internasional. Meskipun mengalami transformasi, nilai-nilai inti dari praktik mandi air panas yang telah ada sejak berabad-abad tetap dipertahankan, menjadikan *Onsen* tidak hanya sebagai tempat ritual, tetapi juga sebagai destinasi wisata yang populer dan tempat rekreasi yang dinikmati banyak orang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mandi air panas di Jepang, khususnya di *Onsen*, memberikan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Manfaat tersebut mencakup

relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, penyembuhan berbagai penyakit seperti rematik dan diabetes, serta menjaga kecantikan kulit. Efek penyembuhan ini didapatkan berkat kandungan mineral dalam air *Onsen* yang berasal langsung dari bawah gunung vulkanik. Selain manfaat fisiknya, tradisi mandi ini juga berfungsi sebagai ritual penyembuhan dan pemurnian spiritual, yang erat kaitannya dengan kepercayaan agama Shinto dan Buddha. Lebih jauh lagi, tradisi mandi di Jepang mengandung nilai sosial yang tinggi melalui konsep *Hadaka no Tsukiai* atau komunikasi telanjang, yang memungkinkan interaksi sosial yang setara dan akrab antar individu dari berbagai lapisan masyarakat, memperkuat ikatan sosial tanpa memandang status. Seiring berjalannya waktu, tradisi ini telah berkembang, dari yang awalnya berfokus pada ritual religius menjadi tempat rekreasi dan daya tarik wisata, yang meskipun mengadopsi modernitas melalui fasilitas spa dan penginapan, tetap mempertahankan nilai budaya dan spiritual yang telah ada sejak lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan tulisan ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini peneliti menyatakan bahwa peneliti tidak memiliki konflik dengan pihak-pihak lain yang bersifat merugikan baik secara finansial atau non finansial.

REFERENSI

- Brue, A. (2004). *Cathedral of the flesh: My search for the perfect bath*. Bloomsbury Publishing.
- Christiana, M., Whardani, D., & Purwoko, G. H. (2021). Perancangan desain *Onsen* healing desain oleh Meraki Studio. *Aksen*, 6(1), 43–57. <https://doi.org/10.37715/aksen.v6i1.2265>
- Clark, S. (1994). *Japan, a view from the bath*. University of Hawaii Press.
- Grilli, P., & Levy, D. (1985). *Furo, the Japanese bath*. Kodansha America.
- Harisal. (2019). Potensi *Onsen* sebagai representasi wisata budaya di Jepang dalam menarik wisatawan. *Media Bina*, 13(11), 1745–1753. <https://doi.org/10.33758/mbi.v13i11.257>
- Hendry, J., & Ravery, M. (2002). From curing and playing, to leisure: Two Japanese hot springs: Arima and Kinokuni *Onsen*. In *Japan at play: The ludic and logic of power*. Routledge.
- Lebra, T. S. (1976). *Japan patterns of behavior*. University of Hawaii Press.
- Mai-ko. (n.d.). *Onsen manners and etiquettes*. Retrieved September 10, 2024, from <https://mai-ko.com/travel/culture-in-japan/manners-in-japan/Onsen-manners-and-etiquettes/>
- Makoto, M. (1997). *Nyuyoku no shinsho: Ukiyoburo bunka no sutorakucha*. Shogakkan.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mordeglia, C. (2020). *Onsen & thermal baths – Learning from Japan to regenerate a thermal site in Italy*. Politecnico di Torino.
- Serbulea, M. (2012). *Onsen* (hot springs) in Japan – Transforming terrain into healing landscape. *Health & Place*, 18(6), 1366–1373. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.06.020>
- Setyosari, P. (2010). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Kencana.
- Welcome to *Onsen*: A guide for enjoying Japanese hot springs. (2008). Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism, Hokkaido District Transport Bureau. <https://www.tb.mlit.go.jp>
- Wide, S., & Mackintosh, M. (2018). *Onsen of Japan: Japan's best hot springs and bathhouses*. Hardie Grant Travel.
- Winfield, P. (2005). Curing with kaji: Healing and esoteric empowerment in Japan. *Japanese Journal of Religious Studies*.
- Wiyatasari, R. (2021). Kebudayaan *Onsen* dan eksistensinya di Jepang. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(2), 88–93. <https://doi.org/10.14710/endogami.4.2.88-93>
- Wiyatasari, R. (2021). Nihonnomizubunka: Harmony between water and human in Japan. *EDP Sciences*. <https://doi.org/10.1051/e3skonferensi/202131704014>