

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Asal mula kata *Ikigai* muncul di periode Heian (794 ke 1185). "*Gai* datang dari kata *Kai* ("tempurung kerang" dalam bahasa Jepang) yang dianggap sangat bernilai, dan dari situ *Ikigai* diartikan sebagai kata yang berarti nilai kehidupan yang membuat hidup seseorang menjadi berharga."

Seseorang yang pertama kali menemukan *Ikigai* adalah seorang psikolog klinis dan profesor di Toyo Eiwa University yang bernama Akihiro Hasegawa. Ia melakukan sebuah penelitian mengenai *Ikigai* pada tahun 2001 dan menjadikan *Ikigai* sebagai bahasa sehari-hari di Jepang.

Dalam bahasa Jepang, *Ikigai* ditulis sebagai 生き甲斐, menggabungkan *Iki* (生き), yang berarti 'kehidupan', dengan *Gai* (甲斐), yang berarti 'menjadi berharga'. *Gai* (甲斐) dapat dipecah menjadi karakter *Kou* (甲), yang berarti 'baju besi', 'nomor satu', dan 'menjadi yang pertama', dan *Aya* (斐), yang berarti 'cantik' atau 'elegan'. (Garcia & Miralles, 2016 : 16).

*Ikigai* bisa digunakan untuk menunjukkan sumber nilai dalam sebuah kehidupan seseorang atau hal-hal yang membuat hidup seseorang menjadi berharga. *Ikigai* digunakan untuk merujuk pada keadaan mental dan spiritual di mana individu merasa bahwa hidup mereka berharga, namun hal ini tidak terkait dengan status material atau keuangan.

Bahkan bila seseorang tersebut sebenarnya dalam keadaan sulit namun merasa bersyukur akan kehidupannya hal tersebut bisa dikatakan *Ikigai*. Tindakan yang membuat seseorang dapat merasakan *Ikigai* bukanlah tindakan yang dipaksa namun sebuah tindakan alami dan spontan.

Dibalik teratur dan bersihnya negara Jepang, tekanan hidup penduduknya terbilang tinggi. Saat akan berangkat bekerja, masyarakat Jepang sudah dihadapkan dengan kondisi harus berdesak-desakan di dalam kereta menuju lokasi kerja. Tak berhenti disitu, mereka akan mengalami tekanan pekerjaan di kantor karena

susunan hirarki yang kuat di pekerjaan mereka. Mereka juga dituntut untuk berdedikasi penuh pada pekerjaan, bahkan bisa dikatakan mampu melakukan pekerjaan yang biasanya dilakukan oleh 5-6 orang. Bagi mereka, bekerja berlebihan bukanlah sesuatu yang aneh.

Dengan beratnya persaingan kerja, tekanan pekerjaan dan jam kerja yang sering melebihi dari yang sudah ditentukan oleh hukum di Jepang, menyebabkan para pekerja mengalami stres. Banyak pekerja bekerja lembur lebih dari 80 jam sebulan yang mengakibatkan stres berlebihan, bahkan ada yang sampai depresi dan mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri (*Karoshi*).

Kasus *Karoshi* yang dialami oleh seorang karyawan pria di Jepang bernama Naoya. Naoya meninggal dunia pada usia 27 tahun akibat overdosis obat. Kematian secara resmi ditetapkan sebagai *Karoshi*—istilah Jepang untuk kasus kematian akibat terlalu banyak bekerja.

Kasus *Karoshi* juga dialami oleh Matsuri Takashi yang melompat dari gedung hingga tewas pada hari Natal tahun 2015. Perempuan berusia 24 tahun itu adalah seorang karyawan perusahaan periklanan Dentsu. Baru diketahui belakangan bahwa dia jarang tidur setelah bekerja lembur 100 jam selama satu bulan sebelum dia bunuh diri.

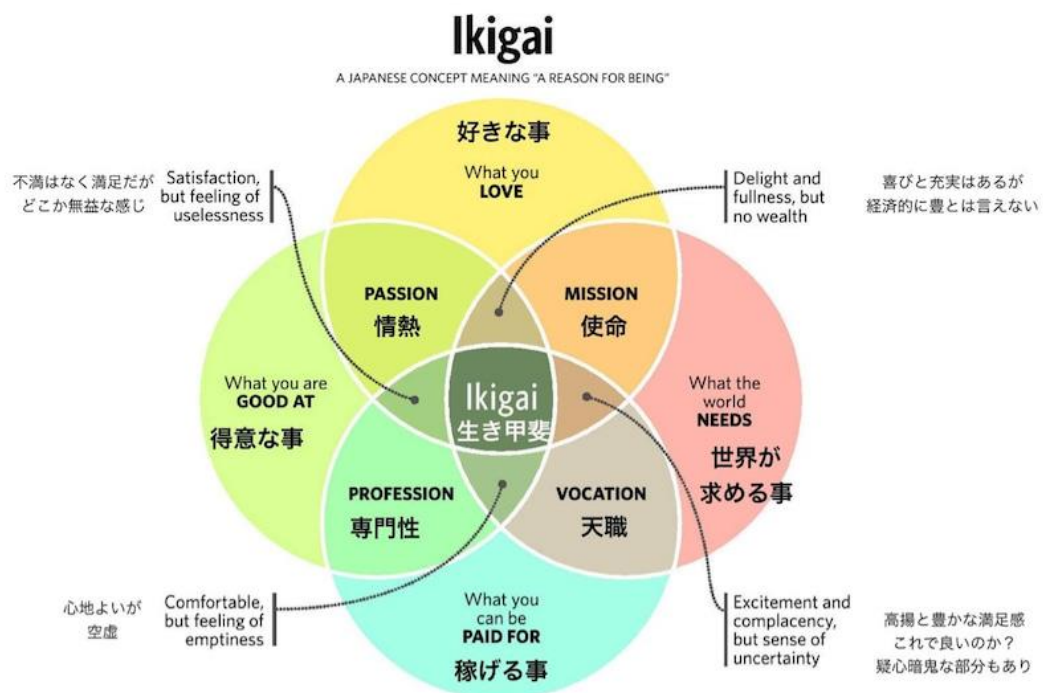
(<https://ohayojepang.kompas.com>)

Tak hanya kereta di pagi hari yang dipenuhi oleh orang-orang yang akan berangkat kerja, bahkan kereta terakhir pada tengah malampun dipenuhi oleh para pekerja yang akan pulang menuju rumah. Dengan tekanan hidup seperti itu, *Ikigai* menjadi kunci alasan mereka tetap bertahan hidup dan bangun tidur saat pagi setiap hari.

Kehidupan tidak selamanya lancar dan bahagia. Ada kalanya setiap hari dihadapkan pada kejadian yang membuat orang merasa menderita dan tidak menutupi kemungkinan berakibat pada timbulnya stres dan bahkan bunuh diri. Sehubungan dengan adanya hal yang disebutkan di atas, maka ada sebuah pandangan hidup bagi orang Jepang yang bisa membuat mereka lebih mudah memaknai tujuan hidup. Pandangan hidup tersebut adalah *Ikigai* yang tanpa

disadari sudah ada di dalam diri manusia. Pada dasarnya, *Ikigai* bisa membuat orang melihat ke masa depan meskipun menderita. Jadi, meskipun tahu hari ini harus menghadapi kemacetan jalanan, presentasi laporan ke atasan, dan juga membayar aneka cicilan, *Ikigai* membantu untuk terus bertahan menghadapi hal tersebut dan lebih bahagia.

Diagram Konsep *Ikigai*



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

Diagram diatas menjelaskan bagaimana cara orang Jepang membentuk *Ikigai* melalui empat elemen konsep *Ikigai*. Ketika tujuan hidup sudah bisa menggabungkan empat elemen konsep *Ikigai* maka itulah yang disebut dengan *Ikigai*.

Ada empat elemen konsep *Ikigai* yang sebaiknya diketahui terlebih dahulu untuk menemukan *Ikigai* menurut Hector Garcia dan Francesc Miralles, yaitu :

1. *Mission / Shimei* (使命)

*Mission* atau misi setiap orang berbeda. Misi adalah gabungan dari apa yang kita cintai dengan kebutuhan dunia. Misi tidak akan berjalan tanpa adanya visi. Misi merupakan upaya dan tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Proses berpikir dan pengetahuan masing-masing orang mempengaruhi tercapainya visi misi.

2. *Vocation / Tenshoku* (天職)

Di samping pekerjaan yang dilakukan sebagai tuntutan kebutuhan hidup, ada yang sekedar menikmati pekerjaannya. Dari kedua keadaan ini, maka faktor tuntutan kebutuhan hidup lebih banyak daripada faktor menikmati pekerjaan. Keadaan ini disebabkan oleh adanya tuntutan seseorang sebagai kepala keluarga yang bertanggung jawab terhadap keluarganya, dan disamping itu seseorang mempunyai banyak hutang, pengeluaran kebutuhan hidupnya besar. Faktor menikmati pekerjaan dilakukan sebagai alasan bahwa seseorang tidak ingin dibebani akan hal-hal yang menimbulkan stres, tekanan hidup, sehingga kehidupan ini dapat dilalui dengan bersyukur yang membuat seseorang lebih tenang.

3. *Profession / Shokugyou* (職業)

Kenikmatan dan kebahagiaan dalam bekerja yang ditekuni seseorang dengan sepenuh hati disebut profesi. Sebagai gambaran seseorang menikmati pekerjaan dengan menggabungkan kemampuannya serta mendapatkan timbal balik. Timbal balik yang diperoleh bukan hanya dalam bentuk materi tetapi bisa juga berupa pengalaman atau jabatan.

4. *Passion / Jounetsu* (情熱)

Bersedia menghadapi segala tantangan dan rintangan dengan sepenuh hati demi tercapainya tujuan yang disenangi.

Dibawah ini adalah irisan dari diagram empat bagian konsep *Ikigai* menurut Hector Garcia dan Frances Miralles.

1. Apa yang kamu sukai? / *Suki na Koto* (好きなこと)

Seseorang pasti memiliki sesuatu yang disenangi. Hal ini bisa berupa hobi atau minat yang dimiliki. Gabungan tersebut hanya bisa membentuk passion, yang membuat seseorang merasa senang tetapi belum dapat memenuhi aspek yang dibutuhkan oleh orang banyak serta aspek mendapatkan timbal balik. Hal ini seperti melakukan hobi yang ditujukan untuk diri sendiri. Contohnya seseorang mempunyai hobi bermain piano klasik dan menikmati sendiri permainan piano klasiknya yang tidak semua orang menyukainya.

2. Apa yang dibutuhkan dunia? / *Sekai ga Motomeru Koto* (世界が求めること)

Dengan menyatukan visi dan pekerjaan, akan ditemukan apa yang dunia butuhkan. Misalnya ada istilah pelanggan adalah raja. Memberikan pelayanan yang maksimal, sehingga pelanggan puas dan akan menjadi pelanggan tetap. Pelanggan tetap rela mengeluarkan berapapun uang yang mereka miliki demi membeli apapun yang mereka inginkan.

3. Apa timbal balik untuk kamu? / *Kasegeru Koto* (稼げること)

Ketika seseorang menciptakan suatu karya dan karya tersebut digunakan oleh orang lain, maka si pencipta karya tersebut akan mendapatkan penghargaan bisa berupa materi maupun kehormatan. Misalnya seseorang menciptakan lagu dan banyak yang menyukai lagu tersebut sehingga lagu tersebut menjadi terkenal. Dengan terkenalnya lagu tersebut, secara otomatis menjadikan si pencipta lagu tersebut terkenal.

4. Apa kemampuan kamu? / *Tokui na Koto* (得意なこと)

Jika kita sudah mengetahui apa yang kita sukai dan menjadikan itu sebagai profesi, maka kita akan tahu kemampuan kita. Misalnya seorang pemain seluncur es yang berbakat dan dibayar. Karena dia bahagia dengan profesinya, maka dia akan

menemukan *Ikigai* walaupun dia belum mengetahui apakah profesinya akan bermanfaat bagi orang lain.

Untuk menemukan *Ikigai* tidak serumit yang dibayangkan, bahkan bisa muncul dari hal-hal yang dianggap tidak penting. Asalkan hal itu bisa membuat bahagia dan menemukan makna hidup setiap hari, bahkan bisa dari hal kecil sekalipun.

Dalam prakteknya, *Ikigai* itu sederhana. Seseorang bisa memulainya dari aktifitas kecil seperti hobi bermain dengan binatang, memberi makan ikan, menanam bunga, melukis, bermain *Game*, bersosialisasi dengan masyarakat, selalu berpikir positif, dan sebagainya. Kuasai itu semua dan kita sedang menjalani *Ikigai* yang sebenarnya.

Intinya, *Ikigai* adalah titik dimana seseorang benar-benar jatuh cinta dengan pekerjaannya. Sebagai pemula, kita bisa memulainya dengan membiasakan bangun pagi. Karena pagi adalah waktu terbaik untuk produktifitas. Jadi, kerjakan tugas-tugas utama sejak dini.

Kita juga bisa melakukan hal-hal yang kita suka segera setelah bangun tidur, baik itu minum teh atau kopi, makan roti, mandi berlama-lama, meditasi, yoga, bercinta dengan pasangan, membaca, atau apapun yang membuat seseorang selalu bersemangat. Hal lainnya adalah melakukan suatu pekerjaan yang disukai namun tanpa perlu mengharapkan yang namanya imbalan.

Seseorang juga perlu memerlukan hobi baru yang bisa membuat dirinya bahagia. Sebab, mengerjakan sebuah hobi baru bisa membantu mengembangkan *Ikigai* yang kita jalani. Namun, ada hal-hal yang berlawanan dengan konsep ini. Kebiasaan seperti menulis daftar tugas harian bisa membuat seseorang kehilangan konsep *Ikigai*. Sebagai gantinya, buatlah daftar apa saja yang paling kita suka dari apa yang sedang kita lakukan saat ini.

*Ikigai* tidak akan tercapai jika saat seseorang sudah bisa bangun pagi dan sarapan, namun malah sibuk mengambil foto roti bakar, mengeditnya, lalu membagikannya ke media sosial. Dengan kata lain, cukup makan dan nikmati saja

makanan kita. Tidak perlu melakukan hal lain yang justru mengganggu waktu berharga kita.

Dalam penelitian ini, penulis ingin menjelaskan penerapan nilai-nilai *Ikigai* dalam kehidupan masyarakat Jepang yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari penulis dan pembaca.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Stres kehidupan akibat budaya kerja keras di Jepang mengakibatkan seseorang tidak dapat menemukan *Ikigai*.
2. Seseorang tidak mempunyai tujuan hidup.
3. Orang Jepang kurang berlibur dan tidak ada waktu untuk bersama keluarga.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada Konsep *Ikigai* yang Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana konsep *Ikigai* menginspirasi masyarakat Jepang untuk hidup sehat?
2. Apa manfaat penerapan konsep *Ikigai* bagi masyarakat Jepang dalam kehidupan sehari-hari?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui konsep *Ikigai* menginspirasi masyarakat Jepang untuk hidup sehat.
2. Mengetahui manfaat penerapan konsep *Ikigai* bagi masyarakat Jepang dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.6 Landasan Teori

Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### 1. Pengertian Masyarakat Jepang

Dasar dari unit sosial masyarakat Jepang dinamakan *Ie*, yang berarti “rumah atau keluarga”, termasuk solidaritas antar kelompok seperti keluarga, rekan kerja, sekolah dan komunitas keagamaan. (Kodansha International, 2000 :156).

Masyarakat Jepang dikenal sebagai masyarakat yang homogen baik secara rasial maupun secara budaya. Homogenitas masyarakat Jepang dapat dilihat dari bagaimana mereka mengelompokkan diri sesuai dengan kriteria tertentu seperti hubungan kekerabatan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. (Mckinstry & Kerbo, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa masyarakat Jepang merupakan masyarakat yang mempunyai karakter budaya yang halus, sopan, hubungan kekerabatan yang tinggi dan hidup rukun baik antar sesama warga Jepang maupun dengan dunia internasional.

### 2. Pengertian *Ikigai*

Kata *Ikigai* berasal dari konsep Jepang, yang bisa diterjemahkan kira-kira sebagai “berbahagia dengan tetap menyibukkan diri.” *Ikigai* tampaknya menjadi salah satu cara untuk menjelaskan rahasia umur panjang orang Jepang yang luar biasa. Beberapa orang telah menemukan *Ikigai* mereka, sementara yang lainnya masih mencari, meskipun mereka sebenarnya membawanya di dalam diri mereka. *Ikigai* tersembunyi jauh di dalam diri kita masing-masing. Untuk menemukannya memerlukan pencarian yang telaten dan sabar. (Garcia & Miralles, 2016 : 16).



*Ikigai* adalah istilah Jepang untuk menjelaskan kesenangan dan makna kehidupan. Kata itu secara harfiah meliputi “*Iki*” (untuk hidup) dan “*Gai*” (menjadi berharga). Dalam bahasa Jepang, *Ikigai* digunakan dalam berbagai konteks, dan dapat diterapkan pada hal-hal kecil di keseharian selain target-target dan prestasi-prestasi besar. Itu adalah sebuah istilah umum yang digunakan orang-orang dalam keseharian hidup secara luwes, tanpa menyadari akan artinya yang istimewa. Yang terpenting, *Ikigai* itu memungkinkan, meski kita tidak sukses dalam kehidupan profesional kita. (Mogi, 2018 : 5).

*Ikigai* adalah ilmu penting yang diterapkan masyarakat Jepang dalam situasi yang serba cepat dan semrawut untuk mencapai tujuan hidup dan kebahagiaan. *Ikigai* akan membantu Anda menemukan tujuan hidup Anda dan kebahagiaan Anda. *Ikigai* mengajarkan hidup lebih mandiri, bermanfaat untuk diri sendiri dan juga untuk lingkungan. (Irukawa, 2019 : 225).

Dapat disimpulkan bahwa *Ikigai* adalah cara mencapai tujuan hidup, alasan hidup atau sesuatu yang memberi arti pada hidup seseorang. *Ikigai* sendiri bisa dicapai dengan menjalani hidup sesuai hakikat dan panggilan masing-masing orang, yaitu dengan melakukan apa yang disukai dalam hidup yang menjadi awal mencapai kebahagiaan.

## **1.7 Metode Penelitian**

Penelitian tentang *Ikigai* ini menggunakan metode jenis kualitatif. Peneliti menganalisis data dengan melakukan pengayaan informasi hingga akhirnya menemukan hasil atas data aslinya. Sumber data berasal dari buku berjudul “*Ikigai : Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*” karya Hector Garcia dan Francesc Miralles sebagai sumber referensi utama yang digunakan untuk menganalisis tema penelitian. Selain itu, penulis juga menggunakan atau mengambil data dari sumber lainnya antara lain buku-buku yang menunjang penelitian, jurnal, dan website resmi terkait konsep *Ikigai*.

## 1.8 Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempelajari konsep *Ikigai*.

### 2. Bagi Pembaca pada Umumnya

Pembaca dapat mengenal lebih dalam mengenai konsep *Ikigai* yang dapat menginspirasi dan bermanfaat dalam kehidupan.

## 1.9 Sistematika Penulisan Skripsi

Bagian ini memuat uraian setiap bab secara umum :

### Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

### Bab II Konsep *Ikigai*

Bab ini berisi beberapa teori mengenai konsep *Ikigai* yang ditulis oleh para pakar diantaranya Dr. Howard S. Friedman yang menjelaskan berbagai hal atau kebiasaan yang dilakukan secara rutin untuk mencapai *Ikigai*. Shoma Morita menjelaskan teori terapi Morita untuk menemukan *Ikigai*, dan Owen Scaffer menjelaskan persyaratan untuk mengalir (*Flow*) dalam rangka menemukan *Ikigai*.

### Bab III Konsep *Ikigai* Menginspirasi Masyarakat Jepang Untuk Hidup Sehat Hingga Usia Tua

Bab ini merupakan analisis yang menjelaskan konsep *Ikigai* menginspirasi masyarakat Jepang untuk dapat hidup sehat hingga usia tua.

#### BAB IV Kesimpulan

Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan uraian penelitian mulai dari bab satu hingga bab tiga. Bagian akhir dari skripsi ini berisi daftar pustaka, glosarium dan lampiran-lampiran.