BAB 2

MASYARAKAT OKINAWA DAN INTISARI DARI *IKIGAI*

Pada bab 2 ini membahas tentang berupa intisari dari *Ikigai* dan juga *Ikigai* yang biasa diterapkan oleh penduduk Okinawa serta hubungan *Ikigai* dengan penduduk umur panjang yang ada di Okinawa. *Ikigai* merupakan suatu alasan untuk mengapa kita hidup didunia ini, untuk apa kita bangun dipagi hari, dan yang paling penting ialah sesuatu yang bermanfaat bagi kita dan orang lain. Menurut masyarakat Jepang, semua manusia memiliki *Ikigai* nya pada diri masing-masing, dan sebagian orang masih belum menemukan *Ikigai* nya dan pula juga ada orang yang sudah menemukan *Ikigai* pada dirinya. Di bab 2 ini kita akan membahas secara rinci dan mendalam tentang apa itu *Ikigai*.

2.1 Masyarakat Okinawa

Okinawa terletak dibagian paling selatan di Jepang dan berada di iklim yang tropis seperti di Indonesia. Okinawa merupakan salah satu daerah *Blue Zones* atau yang disebut zona biru dari 5 kota yang ada di dunia. Zona biru merupakan wilayah-wilayah didunia yang penduduknya memiliki rata-rata usia hidupnya yang tinggi dan penduduknya hidup lebih lama daripada wilayah-wilayah didunia yang lain. Berikut wilayah zona biru terbagi 5 wilayah yang ada didunia menurut Dan Buettner yaitu :

- Okinawa, Jepang
- Sardinia, Italia
- Lomalinda, California
- Nicoya Peninsula, Kostarika
- Ikaria, Yunani

Penduduk Okinawa dikenal memiliki rata-rata usia hidup yang paling panjang di dunia dan juga dikenal sebagai kota yang masyarakatnya mampu hidup hingga usia 90

hingga 100 tahun keatas. Mereka diketahui memiliki resiko penyakit yang sedikit dibanding dengan kota-kota di Jepang yang lain. Tips dan rahasia hidup sehat bagi orang Okinawa salah satunya adalah diet. Penduduk disana sudah terbiasa dengan memakan makanan yang sehat dan juga disertai olahraga yang teratur sehingga resiko mereka terkena penyakit dimasa tua sangat rendah. Makanan sehari-hari mereka adalah makanan yang kaya akan sayuran serta tofu, dan mereka biasa memakan dengan porsi yang sedikit. Menjaga kesehatan serta bisa mencapai umur yang tinggi bukan hanya dari menjaga pola makan dan olahraga saja, tetapi penduduk Okinawa adalah masyarakat yang paling menerapkan filosofi *Ikigai* di Jepang.

Jumlah penduduk Okinawa pada 1 Desember 2019 adalah 1.455.799 jiwa (pref.okinawa.jp). Berikut statistik tentang populasi di Okinawa adalah sebagai berikut :

Tabel 1: Populasi di prefektur Okinawa

総人口 Total	1,455,799人	対前月差　532人 Change over the month
男 Male	716,201人	対前月差　338人 Change over the month
女 Female	739,598人	対前月差　194人 Change over the month
総世帯数 Households	607,581世帯	対前月差　668世帯 Change over the month

Sumber: https://www.pref.okinawa.jp/

Dari sekian penduduk di prefektur Okinawa memiliki berbagai aktifitas perekonomian seperti pertanian, nelayan, pemotongan kayu, pengolahan makanan, dan kerajianan tangan atau manufaktur dari bahan tenun dan bahan tembikar. Dan berikut data mengenai pendapatan serta tingkat kemakmuran pada penduduk Okinawa :

Tabel 2 : Indeks Tingkat Kemakmuran Masyarakat Okinawa

Keterangan :

1. Penduduk: 1.455.799 Jiwa
2. Tingkat pengangguran: 2.5%
3. Rata-rata pendapatan keluarga : 376.186 JPY
4. Rata-rata pendapatan gaji kantoran : 214.903 JPY
5. Indeks harga rata-rata (Kota Naha) : 102.2
6. Indeks produksi Industri : 85.6%

沖縄県の主要指標	
推計人口 (令和元年12月1日現在)	1,455,799 人
完全失業率(原数値) (令和元年11月)	2.5%
勤労者世帯の実収入 (令和元年10月)	376,186円
平均現金給与総額 (事業所規模 5人以上) (令和元年10月)	214,903円
消費者物価指数(那覇市) (令和元年11月)	102.2
鉱工業生産指数 (令和元年10月)	85.6

Sumber: https://www.mhlw.go.jp

Berdasarkan data diatas dilihat dari segi pendapatannya, produksi, serta tingkat pengangguran yang rendah, Okinawa merupakan salah satu kota di Jepang yang terbilang makmur.

Para lansia di Okinawa lebih sedikit menderita penyakit *demensia* (pikun) dibandingkan dengan negara-negara lainnya. Sebagai penduduk yang kotanya memiliki penduduk yang rata-rata umur yang tinggi, bagi penduduk Okinawa, *Ikigai* secara sederhana adalah sesuatu alasan mengapa kita bangun dipagi hari. Kalau kita melihat sejarah, dahulu banyak penduduk Okinawa yang menjadi korban akibat perang dunia ke-2 pada kala itu, namun penduduk Okinawa dizaman sekarang ini tidak pernah dendam atau memiliki rasa permusuhan kepada negara yang membuat Okinawa hancur kala itu, sebaliknya masyarakat Okinawa menerapkan prinsip *Ichariba Chode*, ungkapan lokal yang berarti "Perlakukan semua orang layaknya saudara, bahkan jika kita belum pernah bertemu sebelumnya."

Ikigai didefinisikan dengan jelas membawa kepuasan, kebahagian, serta makna pada hidup seseorang. Menurut masyarakat Okinawa yang merupakan wilayah di Jepang yang paling banyak *Centenarian* (orang yang hidup hingga umur 100 tahun keatas) mereka mengungkapkan bahwa *Ikigai* kami adalah alasan kami bangun di pagi

hari. Usia panjang bisa juga diiringi pada *Ikigai* yang dimiliki oleh masing-masing orang terutama pada kebanyakan masyarakat yang ada di Okinawa.

2.2 Asal Mula Muncul Kata *Ikigai*

Filosofi *Ikigai* ini sudah dari sejak dahulu menjadi menyebar di seluruh penjuru Jepang, dan tidak diketahui siapa yang pertama kali menemukan filosofi ini. Namun diketahui berdasarkan artikel yang tertulis di bbc.com pada tanggal 08/09/2017, menurut professor dari Universitas Toyo Eiwa yang bernama Akihiro Hasegawa pada *research paper* nya, diketahui filosofi ini muncul pada periode Heian, dimana pada sebuah kata *Gai* dari kata *Ikigai* ini memiliki arti sebagai pelindung, dan pelindung memiliki artinya yang sangat berarti pada masa ini.

Filosofi ini mulai terkenal di semenanjung benua barat (yaitu Amerika dan Eropa) pada awal abad 20 ini melalui seorang wartawan dari National Geoghrapic yang bernama Dan Buettner, ia membahas etos bagi kesehatan dan usia panjang. Ia juga mengungkapkan kunci dari negara yang baik ialah masyarakatnya yang memiliki alasan untuk hidup, dan filosofi ini sangat penting di kebudayaan Jepang bahwa masyarakat yang benar-benar pensiun atau benar-benar meniggalkan pekerjaannya hampir tidak ada disana, dengan kata lain jika kita sudah menekuni suatu bidang pekerjaan, kita tidak akan pernah meninggalkan itu seumur hidup. (*The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, 2008, hal 2).

Daerah Jepang yang masyarakatnya memiliki rata-rata umur terpanjang adalah masyarakat Jepang didaerah Okinawa. Okinawa merupakan daerah di Jepang yang terkenal dengan peluang hidup yang paling tinggi di dunia hingga 100 tahun keatas. *Ikigai* memegang peranan penting pada masyarakat disini yaitu hidup sehat, bahagia, serta bermanfaat bagi orang lain, dan masyarakat di Okinawa sangat memegang prinsip tersebut.

2.3 Dasar dan Aspek dari *Ikigai*

Seperti yang telah diketahui bahwa *Ikigai* merupakan tujuan dari hidup. Namun dalam *Ikigai* tujuan hidup bukan hanya sekedar kata-kata biasa namun ada sesuatu aspek dalam *Ikigai* yang menjelaskan apa yang harus dimiliki manusia agar bisa menyempurnakan hidupnya dan tidak terasa hampa dan kekurangan. Pada dasarnya di kehidupan manusia untuk menemukan apa yang disukai atau yang biasa sebagai minat atau *Passion* itu tidaklah cukup, kita harus menemukan *Ikigai* pada diri kita jika berdasarkan prinsip masyarakat Jepang. Adapun juga *Ikigai* mencakup 4 aspek penting yang harus kita miliki dalam diri kita yang dibuat dalam bentuk diagram yang dikutip dari buku *IKIGAI: The Japanese Secret a Long and Happy Life* seperti yang kita liat dibawah ini, yaitu :

Gambar 1: Aspek yang memebuhi *Ikigai*

(*IKIGAI The Japanese Secret to a long and Happy Life*, hal 1, 2016)

1. **Apa sesuatu yang kita sukai dan kita cintai**.

   Pada aspek ini kita harus menentukan hal-hal apa saja yang membuat kita ingin melakukan hal tersebut, serta hal tersebut membuat kita merasa nyaman karena telah melakukan hal tersebut.

2. **Apa sesuatu yang kita bisa lakukan.**

   Pada aspek yang satu ini lebih menekankan tentang bakat atau keahlian pada diri manusia.

3. **Sesuatu yang bermanfaat bagi orang banyak**

   Sesuatu yang kita lakukan akan menjadi lebih baik ketika hal itu bisa bermanfaat bagi orang banyak.

4. **Mendapat timbal balik apa yang sudah kita lakukan**

Pada aspek ini, jika kita sudah melakukan apa yang kita bisa, yang kita sukai, dan bermanfaat bagi orang banyak, maka kita juga harus tau bagaimana caranya agar bisa mendapat uang atau imbalan dari apa yang sudah kita lakukan.

Untuk mencapai *Ikigai*, diperlukan aspek yang diperlukan sesuatu yang disebut *Passion, Mission, Proffesion,* dan *Vocation.*

- Sesuatu yang kita sukai dan bisa melakukannya tersebut disebut *Passion.*

  Seorang yang hanya memiliki *Passion*, mereka hanya menyukai dan ahli dalam bidangnya yang sedang ia jalani. Namun jika masih belum bisa mendapatkan bayaran dan tidak memberi effort kepada orang lain adalah masih kurang.
- Sesuatu yang bisa kita lakukan dan mendapatkan bayaran disebut *Profession.*

  Seorang yang hanya memiliki jiwa *Profession*, mereka hanya melakukan pekerjaan sesuai perintah. Ia bisa dan ahli dalam pekerjaannya serta mendapatkan bayaran. Namun masih kurang jika ia tidak menyukai atau mencintai bidangnya serta juga belum bisa memberikan manfaat kepada orang lain.
- Sesuatu yang membuat kita dapat bayaran dan bermanfaat bagi orang banyak disebut *Vocation*

  Seorang yang memiliki sebuah *Vocation* pada dirinya, apa yang mereka lakukan bermanfaat bagi orang lain pun juga mendapatkan bayaran pula.

Namun masih kurang jika ia tidak menyukai bidangnya dan tidak ahli dalam bidangnya.

- Sesuatu yang kita sukai dan bermanfaat bagi orang banyak disebut *Mission.* Seorang yang memilki *Mission* pada dirinya, mereka menyukai apa yang sedang ia lakukan dan juga tentunya bermanfaat bagi orang lain. Akan tetapi mereka tidak ahli dalam melakukannya dan juga mendapatkan bayaran

Ikigai adalah gabungan *dari Passion, Profession, Vocation,* dan *Mission*. Jika kita sudah bisa menggabungkan keempat aspek tersebut, berarti kita sudah memiliki *Ikigai* pada diri sendiri. Keempat aspek ini harus saling melengkapi, dengan kata lain jika kita memiliki *Passion, Profession, Vocation,* dan *Mission* dalam diri kita sekaligus, berarti kita sudah bisa dibilang bahwa diri kita sudah bisa merasakan *Ikigai*. Namun, jika kita hanya baru memiliki sebagian dari aspek tersebut berarti kita masih belum menentukan *Ikigai* pada diri sendiri. Dasar-dasar yang telah disebutkan diatas sudah memenuhi tujuan dari hidup seorang manusia. Menurut Dan Buettner (2008) seorang penulis yang meneliti wilayah *Blue Zones* dan mencari tahu apa yang menyebabkan seseorang bisa berumur panjang, ia mengungkapkan bahwa *Ikigai* adalah salah satu alasan mengapa seseorang bisa hidup hingga umur yang panjang. Di Jepang mempunyai sebuah tujuan hidup itu adalah sesuatu yang sangat penting sehingga bisa dibilang tidak ada seseorang yang meniggalkan apa yang ia kerjakan seumur hidup. Dengan kata lain, tidak ada kata pensiun dari pekerjaannya bagi orang yang mempunyai tujuan hidup.

2.4 Syarat Yang Memenuhi *Ikigai*

Dari semua aspek yang telah disebutkan di atas, orang Jepang juga sangat detil dalam penguraian dan pekerjaan. Mereka tidak menyukai pekerjaan yang instan, dan sangat menghargai proses yang berlangsung tertib dan sistematis serta kedetilan karya. Jepang juga dikenal sebagai masyarakatnya yang jika mengerjakan sesuatu itu tidak pernah setengah-setengah jika mereka telah menemukan *Ikigai* pada dirinya, dan jiwa pantang menyerah menjadi kunci dari itu semua.

Berikut 10 rule atau peraturan yang ada pada *Ikigai* yang dikutip dari buku *"IKIGAI The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, tahun 2016*"* yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia, adalah sebagai berikut :

1. **Terus maju, jangan pensiun (*Stay active; don't retire*)**

   Mereka yang menyerah dari apa yang telah mereka lakukan dari awal akan kehilangan alasan untuk hidup, itulah mengapa kita harus terus melakukan hal yang bermakna, terus membuat kemajuan, memberi pengaruh positif pada orang lain, membantu sesama, serta membentuk dunia pada diri sendiri bahkan setelah profesionalisme seorang berakhir.

2. **Lakukan dengan santai atau kepala dingin (*Take it slow*)**

   Jika kita tergesa-gesa maka semuanya akan berbanding terbalik pada kualitas hidup. Seperti pepatah mengatakan "Berjalan lah perlahan, dan kamu akan melangkah jauh".

3. **Jangan penuhi perutmu dengan makanan (*Don't fill your stomach*)**

   Lebih baik jika kita tidak terlalu banyak mengisi perut kita dengan makanan yang enak enak saja. Dari 80% dari kemungkinan dampak dari rule ini, jika kita makan secukupnya layaknya seorang sedang diet itu juga akan bisa menjaga kesehatan dan memperpanjang hidup seorang manusia.

4. **Dekatkanlah dirimu dengan teman -teman yang baik (*Surround yourself with good friends*)**

   Teman adalah seorang penolong yang baik. Mereka pasti akan memperhatikanmu jika kesulitan, berbagi cerita bersama, memberi nasihat, dengan kata lain ia sangat berpengaruh dalam hidup.

5. **Persiapkan untuk ulang tahun mu selanjutnya (*Get in shape for your next birthday*)**

   Tubuh yang kita jalani untuk kehidupan ini membutuhkan perawatan agar terus bisa menjalani hidup ini agar bisa terus bertambah lama. Dan juga tentunya olahraga untuk melepaskan hormon yang membuat kita merasa Bahagia. Maksud dari persiapkan untuk ulang tahun mu selanjutnya adalah kira harus melakukan cara sebisa mungkin agar kita bisa terus hidup untuk tahun-tahun selanjutnya.

6. **Senyum (*Smile*)**

   Sikap ceria kita tidak hanya untuk enjoy saja akan tetapi untuk bisa dengan mudah berteman dengan orang lain.

7. **Kembali kepada alam (*Reconnect with nature*)**

   Meskipun sebagian besar manusia didunia ini hidup di perkotaan, manusia adalah makhluk yang tidak bisa jauh dari alam. Maka dari itu kita harus kembali kepada alam untuk mengisi ulang baterai kita.

8. **Berterimakasihlah (*Give Thanks*)**

   Berterimakasihlah kepada leluhur kita, alam yang telah memberikan udara segar setiap hari dan makanan yang kita makan, kepada saudara dan keluarga untuk kita bisa merasakan betapa beruntungnya kita masih diberikan hidup sampai hari ini. Luangkan waktu untuk berterimakasih dan kita akan melihat kebahagiaan yang melimpah.

9. **Hidup apa adanya (*Live in the moment*)**

   Berhenti untuk menyesali perbuatan kita dimasa lalu dan fokuslah apa yang akan kita lakukan dimasa depan. Kamu memiliki semua ini, gunakanlah dengan baik, dan buat kenangan yang tidak terlupakan.

10. Ikuti *Ikigai* mu (*Follow your ikigai*)

Ada sebuah potensi dalam dirimu dan talenta yang unik yang bisa memberimu arti dari keseharian yang bisa menggiringmu untuk menceritakan pengalaman terbaikmu disuatu saat nanti. Jika kamu belum memiliki *Ikigai*, maka seperti yang *Viktor Frankl* katakan, tugas kamu sekarang adalah mencarinya.

Bagi beberapa orang untuk menemukan sebuah *Ikigai* pada dirinya adalah bukan hal yang mudah. Untuk menemukannya kita harus mempunyai semangat dan kemauan yang tinggi serta keinginan untuk mempelajari hal yang baru. Kita juga tidak bisa menemukannya dengan cara memaksakan kehendak pada diri sendiri, orang Jepang menganggap *Ikigai* itu sesuatu yang kita miliki tetapi sesuatu yang kita rasakan. *Ikigai* bisa ketemu secara tidak sengaja dan pada kala itu kita bisa merasakannya karena pengalaman-pengalaman dalam hidup yang telah berlalu. Hidup ini memang tidak terlepas dari kata gagal dan tidak ada orang yang tidak pernah gagal dalam kehidupannya. *Ikigai* sudah mencakup semua apa yang harus kita lakukan pada kehidupan kita dalam aspek pekerjaan serta kesehatan.

Menurut Kenichiro Mogi (2019), *ikigai* muncul dari sebuah kebahagiaan kecil. Ketika kita sudah sukses kita akan merasa bahagia, tetapi kesuksesan bukanlah prasyarat untuk memiliki *Ikigai*. Menurutnya, *ikigai* adalah bukan dari besarnya jabatan dan harta kekayaan kita. Misalnya ketika kita sudah berhasil menjadi orang kaya, berhasil mendirikan usaha, dan lain sebagainya. Akan tetapi yang paling terpenting adalah sebuah kebahagiaan kecil seperti membaca novel, bertemu seseorang, dan juga aktifitas kita pada saat sarapan itu juga adalah *Ikigai*.

Dalam suatu buku dikemukakan bahwa untuk menemukan Ikigai pada diri seseorang bisa dilakukan dengan dua metode yaitu menurut metode yang dikemukakan oleh ahli yang bernama Mihaly Csikszentmihalyi dan Victor Frankl. Menurut seorang psikolog asal Amerika kelahiran Hungaria yang bernama Mihaly Csikszentmihalyi, ia mempunyai pengalaman saat sebuah aktifitas sepenuhnya tenggelam dalam apa yang sedang kita lakukan. Csikszentmihalyi menyebut itu sebagai flow (arus), dan menggambarkannya sebagai kesenangan, kegembiraan, kreatifitas, dan proses saat kita sepenuhnya tenggelam dalam aktifitas hidup. *Flow* adalah kondisi dimana seseorang

begitu larut dalam satu aktifitas sehingga merasa tidak ada hal lain yang lebih penting, begitulah cara menemukan kesenangan dalam pekerjaan. Saat berada dalam kondisi *flow*, kita tidak bekerja untuk mendapatkan uang sebagai prioritas pertama, akan tetapi bekerja itu sendiri memberikan kesenangan yang sangat besar, upah hanyalah sekedar bonus. Berada dalam kondisi *flow* adalah terbebas dari beban diri dan akan terlihat pada kualitas hasil kerja. (*Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1990, hal 3)

Untuk melalui flow diraihlah sebuah pengalaman yang optimal. Untuk mencapai pengalaman optimal, kita harus fokus dalam menggunakan waktu yang kita habiskan untuk kegiatan yang membawa kita pada flow serta tidak membiarkan diri kita untuk melakukan sesuatu yang hanya memberikan kesenangan sesaat. Seperti makan terlalu banyak, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, dan lain-lain.

Kemudian, Psikolog asal Austria yang bernama Victor Frankl mengemukakan sebuah terapi yang bernama "Logoterapi". Terapi ini adalah sebuah terapi yang mendorong seseorang secara sadar untuk menemukan tujuan hidupnya dalam menghapapi neurosis nya mereka. Sebuah studi yang dilakukan oleh Frankl di kliniknya yang berada di kota Vienna menunjukkan bahwa sekitar 80% pasien dan staf percaya bahwa manusia membutuhkan alasan untuk hidup, bahkan sekitar 60% diantaranya mereka merasa bersedia mati untuk sesuatu yang berharga. (*Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, 2016, hal 28)

Jadi, untuk menemukan sebuah *Ikigai* harus merubah pola hidup serta kebiasaan yang kita rasa ini buruk. Dan juga jangan terlalu memanjakan diri terhadap sesuatu kebahagiaan yang berdampak negatif yang telah dijelaskan diatas. *Ikigai* juga merupakan sesuatu yang bisa mencegah seseorang agar tidak melakukan seperti hal bunuh diri di kala kita sudah tidak tahu lagi untuk berbuat apa. Maka dari itu, pada seseorang di saat kondisi tersebut, logoterapi merupakan solusinya.

2.5 Kunci Untuk Mencapai Umur Yang Panjang Berdasarkan Cara Pikir *Ikigai*

Seorang yang berasal dari Okinawa yang bernama Misao Okawa yang hidup hingga umur 117 tahun mengungkapkan tentang rahasia agar bisa bertahan hidup hingga umur yang panjang. Pada saat diwawancarai ia mengatakan bahwa :

> *"Eat and sleep, and you'll live a long time. You have to learn to relax."*
>
> *"Pada saat makan dan tidur, itu adalah waktu kamu untuk mempelajari sebuah relaksasi untuk menenangkan pikiran"* (*Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, hal 46)

Kutipan diatas adalah perkataan yang diucap oleh Misao Okawa salah satu orang Okinawa yang meninggal di usia nya yang mencapai 117 tahun. Bisa disimpulkan bahwa kehidupan ia sederhana dan terbiasa memakan makanan yang menyehatkan, terlebih ia secara pribadi tidak mengerti mengapa ia bisa hidup hingga 100 tahun keatas.

Menurut Gerintology Research Group, beliau telah meninggal pada bulan April 2015 di rumah sakit di Osaka di usianya yang ke 117 tahun 27 hari. Ia merupakan seorang putri dari seorang pedagang tekstil yang lahir pada tahun1898, kala itu koloni Spanyol mulai menduduki Kuba dan Filipina, dan pada saat Amerika mengadopsi Hawaii dan pertama kali Pepsi didirikan.

Pada saat dokter menanyakan rutinitas kesehatannya, Misao menjawab dengan sederhana yaitu "Makan Sushi dan Tidur". Akan tetapi pada saat ia ditanya untuk jawaban yang lebih detail daripada itu ia menjawab "Saya pun bertanya pada diriku sendiri mengenai hal ini".

Umur panjang di Jepang sangat erat dengan budayanya, perasaan berkomunitas dan fakta bahwa orang Jepang berusaha untuk tetap aktif sampai akhir hayat merupakan elemen kunci dari rahasia mereka untuk berusia panjang. Jika kita ingin tetap sibuk bahkan ketika di usia senja dan sudah tidak berkarir lagi, *Ikigai* merupakan suatu yang tidak bisa lepas dalam kehidupan. Karena *Ikigai* adalah sebuah tujuan yang mendorong untuk membuat keindahan dan kegunaan bagi diri sendiri dan orang lain.

2.6 Persepsi *Ikigai*

Menurut Kamiya yang merupakan seorang yang pertama kali yang meneliti dan research tentang *Ikigai* secara luas, berdasarkan pengamatan serta wawancara nya kepada orang lansia yang menderita sebuah penyakit yang parah, ia membagi cara pandang *Ikigai* dari sebuah kebahagiaan (atau disebut Koufukukan didalam bahasa Jepang) menjadi 3 cara, yaitu :

1. Persepsi dari *Ikigai* lebih menonjol pada kehidupan masa depan dibanding dengan sebuah kebahagiaan. Bahkan jika seseorang mengalami sebuah kesulitan di kehidupan yang sekarang, mereka masih memandang *Ikigai* sebagai harapan dan tujuan mereka.
2. Persepsi *Ikigai* dikaitkan dengan sebuah perasaan yang kuat dan bahagia pada diri seseorang. Sebagai contoh, seseorang yang merasa puas pada level persepsi *Ikigai* mereka pada saat mereka bisa melakukan apa yang hanya mereka bisa.
3. Persepsi *Ikigai* dikaitkan dengan nilai diri seseorang yang lebih kuat daripada kebahagiaan.

   (*Theorizing Ikigai or Life Worth Living Among Japanese University Students*, 2019, hal 3)

Berdasarkan ketiga persepsi diatas ketika seseorang telah memiliki tujuan hidup yang kuat didalam dirinya, berdasarkan pada poin nomor 1 diatas, dampak positif dari *Ikigai* berperan disaat kita sedang gundah dan juga stress pada kehidupan. Akan tetapi seorang yang sudah memiliki *Ikigai* akan melihat kedepan karena ia sudah memiliki tujuan untuk apa mereka hidup. Karena seperti yang banyak diketahui oleh banyak orang jika seseorang memiliki stress yang berkepanjangan dan berlarut dalam hidupnya, sesuai kebanyakan yang sudah terjadi maka akan berisiko berkeinginan bunuh diri. Orang yang berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya, emosi mereka sudah tidak terkendali dan tidak tahu harus berbuat apa lagi. Maka dari itu, *Ikigai* memiliki peran untuk mengendalikan emosi seperti ini.

Merasa suka atau cinta apa yang kita lakukan dan kita merasa bahwa kita mampu melakukannya adalah berkaitan dengan poin nomor 2. *Ikigai* membuat kita bangga ketika kita telah mencapai sesuatu. Bagian yang membuat kita bangga dan percaya diri tersebut adalah kita memiliki *Vocation*, karena pekerjaan kita bermanfaat bagi orang lain dan juga membuat kita mendapatkan bayaran.

Serta maksud pada poin ke 3 adalah sesuatu yang kita miliki saat ini sangat berharga daripada kita hanya memiliki kebahagiaan saja. Banyak orang merasa bahagia namun bahagia itu hanya sesaat, apalagi juga ada orang yang merasa bahagia namun ketika bahagia itu hilang akan berubah menjadi kesengsaraan baginya.

Ikigai memberikan kita acara berpikir bahwa orang yang paling bahagia bukanlah orang bukanlah orang yang paling banyak pencapaiannya. Akan tetapi, orang yang paling bahagia ialah orang yang menikmati banyak waktu dan larut dalam aktifitasnya. Kebahagiaan terdapat dalam prosesnya bukan pada hasilnya.

2.7 Tingkat Stres di Jepang

Negara Jepang merupakan negara yang penduduknya banyak pekerja kantoran atau biasa disebut *Sallaryman*. Sebagai pekerja kantoran tentu saja stres bisa dialami setiap orang, dan Jepang merupakan negara yang tidak kalah tingginya. Tokyo Global Way (株式会社(かぶしきがいしゃ)グローバルウェイ) perusahaan yang bergerak di bidang Pengembangan dan pengoperasian media web, serta pengembangan aplikasi bisnis merilis data mengenai tingkat stress rendah berdasarkan prefektur di Jepang, berikut data nya dibawah ini :

Tabel 3: Tingkat Stress Terendah Yang Diakibatkan Pekerjaan Berdasarkan Prefektur

順位	都道府県	仕事のストレス度評価
1	沖縄県	2.83
2	高知県	2.79
3	徳島県	2.68
4	東京都	2.66
5	鹿児島県	2.65
6	愛媛県	2.64
7	富山県	2.63
8	千葉県	2.61
9	愛知県	2.60
9	山口県	2.60
11	秋田県	2.58
12	大阪府	2.57
13	長野県	2.54
13	京都府	2.54
15	熊本県	2.53
15	岐阜県	2.53
15	福井県	2.53
15	広島県	2.53
19	兵庫県	2.52
19	神奈川県	2.52
19	宮崎県	2.52
22	香川県	2.50
22	茨城県	2.50
22	岡山県	2.50
25	静岡県	2.49
25	山形県	2.49
27	新潟県	2.47
27	福岡県	2.47
27	滋賀県	2.47
30	群馬県	2.46
30	佐賀県	2.46
30	北海道	2.46
33	石川県	2.45
34	埼玉県	2.43
35	青森県	2.41
35	岩手県	2.41
35	大分県	2.41
38	栃木県	2.40
38	三重県	2.40
40	宮城県	2.39
40	福島県	2.39
42	長崎県	2.36
43	山梨県	2.33
44	鳥取県	2.28
45	島根県	2.23
46	和歌山県	2.22
47	奈良県	2.19

Sumber: https://prtimes.jp/ (2019)

Berdasarkan data diatas peringkat 5 teratas prefektur dengan tingkat stress terendah adalah Okinawa-ken, Kouchi-ken, Tokushima-ken, Tokyo, dan Kagoshima-ken. Pada data ini Okinawa menempati urutan teratas sebagai prefektur di Jepang yang memiliki stress yang rendah yang diakibatkan pekerjaan di Jepang. Mayoritas pekerjaan para penduduk di Okinawa adalah wiraswasta atau pengusaha yang memperkerjakan karyawannya.

Kembali lagi kepada *Ikigai*, seseorang yang sudah terjun kepada apa yang telah ia tekuni dan ia bisa menemukan effort dan titik kepuasannya, maka sangat kecil kemungkinan ia akan mendapatkan stress kepada apa yang sedang ia kerjakan karena pekerjaan yang paling menyenangkan adalah hobi yang dibayar. Dalam cara pola pikir pada filosofi ini, kebahagiaan adalah bukan seberapa bagus kita mencapai sesuatu dan bukan juga foya-foya atau memanjakan diri, akan tetapi bahagia itu adalah kita bisa menikmati proses dalam pekerjaan kita yang sedang kita tekuni.

Dengan peringkat 1 ini, maka tidak salah lagi bahwa pola hidup sehat serta bisa mendapatkan hidup ke umur yang panjang di Okinawa adalah karena tingkat stres

penduduknya adalah paling rendah di Jepang, bisa juga dibilang kota yang paling bahagia di Jepang. Adapun pada sebuah penelitian penyebab stress di Jepang yang disusun menjadi peringkat berdasarkan jenisnya ialah seperti gambar dibawah ini :

Tabel 4: Peringkat Stres Berdasarkan Jenisnya di Jepang

ストレスランキング

1	配偶者（夫・妻）や恋人の死	Kematian orang yang disayangi	82.4
2	親族の死	Kematian orang tua	77.0
3	親しい友人の死	Kematian teman terdekat	76.1
4	家族の病気、怪我	Keluarga yang terkena sebuah penyakit	73.7
5	離婚	Penceraian	72.3
6	配偶者・恋人・子どもの暴力	Kekerasan terhadap orang yang disayangi	71.6
7	自分の病気やけが	Penyakit pada diri sendiri	71.4
8	多忙による心身の過労	Kesibukan terhadap pekerjaan	71.3
9	失業・リストラ	Kehilangan pekerjaan	70.8
10	配偶者や恋人の浮気	Perselingkuhan	69.4
11	恋人との別れ	Berpisah dengan kekasih	67.6
12	勤務している会社の倒産	Bangkrutnya perusahaan tempat kerja	66.8
13	配偶者（夫・妻）との別居	Berpisah dengan pasangan	66.3
14	収入の減少	Pemasukan menurun	65.3
15	職場の人間関係のトラブル（上司、同僚部下、顧客など）	Masalah pada lingkungan kerja	64.1
16	夫婦や恋人との喧嘩の増加	Berkelahi dengan pasangan	64.0
17	150万円以上の借金（住宅ローン除く）	Memiliki hutang diatas 1,5 juta yen	63.3
18	ご近所とのトラブル	Memiliki masalah dengan tetangga	61.3
19	親戚とのトラブル	Memiliki masalah dengan kerabat	60.4
20	睡眠習慣の変化（不眠、過眠、不規則）	Pola tidur yang tidak teratur	60.0

Sumber : http://stressmountain.jp/

Berdasarkan pada data diatas, jenis stress yang paling tinggi adalah ketika kematian orang yang disayangi yang mencapai nilai 82.4, dan dilanjut hingga peringkat 4 yang merupakan stress yang diakibatkan ketika orang terdekat dan disayangi mengalami musibah. Jika manusia mengalami hal ini adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari. Namun jika kita lihat pada peringkat 5 sampai paling bawah 20, itu merupakan stress yang masih bisa diperbaiki meskipun tidak mudah untuk dilakukannya.

2.8 Faktor dan Pola Hidup Sehat Penduduk Okinawa

Menurut Dan Buettner alasan Okinawa disebut sebagai wilayah *Blue Zones* atau Zona Biru adalah sebagai berikut :

> *"The locals eat a diet rich in vegetables and tofu typically served on small plates. In addition to their philosophy of ikigai, the moai, or close-knit group of friends, plays an important role in their longevity."*

> "Makanan diet pada penduduk lokal Okinawa kaya akan sayuran serta tofu yang biasa disajikan dalam porsi yang piring kecil. Selain filosofi mereka tentang *Ikigai*, mereka juga mempunyai istilah Moai yang merupakan kelompok teman akrab yang memainkan peran penting dalam umur panjang mereka."
> (*Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, hal 4)

Menurut studinya ketika ia meneliti tentang zona biru, kunci umur yang panjang ialah diet, olahraga, alasan untuk hidup (*Ikigai*), membentuk ikatan sosial yang kuat, dan memiliki lingkaran teman yang luas serta hubungan keluarga yang baik. Mereka yang tinggal di wilayah zona biru mampu mengatur waktu mereka dengan baik untuk mengurangi stress, kebiasaan mengonsumsi daging serta makanan olahan, dan mereka hanya meminum alkohol dalam kadar yang normal dan tidak berlebihan. Okinawa merupakan daerah yang penduduk nya benyak melakukan kebiasaan tersebut. Karena kebiasaan baik itulah banyak penduduk Okinawa yang bisa hidup hingga ratusan tahun lamanya.

Tingkat kematian di Okinawa yang disebabkan oleh penyakit alat-alat pernapasan yaitu Jantung dan Paru-paru di usia tua adalah terendah di Jepang. Rahasia itu tidak lepas dari kebiasaan penduduk Okinawa yaitu 'diet'. Diet merupakan hal yang paling penting dan tidak lepas dari sesuatu yang harus dilakukan agar hidup tetap sehat.

Okinawa merupakan satu-satunya provinsi di Jepang yang tidak memiliki kereta api sehingga warganya harus berjalan kaki atau bersepeda saat tidak menggunakan trasportasi pribadi dan juga satu-satunya provinsi di Jepang yang berhasil mengikuti anjuran pemerintah Jepang untuk mengkonsumsi garam kurang dari 10 gram per hari.

Dua orang peneliti yang bernama Bradley J.Willcox dan D. Craig Willcox menerbitkan persoalan diet di Okinawa, menurut risetnya ia menyimpulkan bahwa rahasia diet tersebut adalah :

1. Penduduk setempat mengonsumsi ragam jenis makanan yang sangat kaya terutama sayuran. Sebuah studi centenarian di Okinawa menenjukan bahwa mereka memakan 206 jenis makanan yang berbeda termasuk rempah-rempah secara teratur.
2. Mereka memakan setidaknya lima porsi buah dan sayuran setiap harinya
3. Biji-bijian merupakan dasar diet di Okinawa.

4. Mereka sangat jarang sekali mengonsumi gula, jika mereka mengonsumsinya, itu merupakan gula tebu.

Menurut penelitiannya juga konsumsi kalori pada penduduk Okinawa lebih rendah dibanding rata-rata konsumsi kalori kota di Jepang yang lain. Penduduk lokal Okinawa mengonsumsi kalori sebanyak 1785kcal rata-rata perhari dibandingkan 2068kcal jumlah rata-rata kalori penduduk seluruh Jepang. Pada umumnya batas maksimal kalori yang bisa masuk ke tubuh manusia adalah 2500 kcal perhari. Angka rata-rata pada konsumsi kalori di Jepang adalah angka yang ideal, maka dari itu jarang ditemui orang dengan badan yang gemuk atau buncit di negara tersebut. (*The Okinawa Diet Plan*, 2004, hal 64)

Arti *Ikigai* secara harfiah memang artinya adalah sebuah tujuan hidup. Tradisi diet yang sehat terutama pada penduduk Okinawa merupakan diet yang sangat menyehatkan di Jepang. *Ikigai* adalah sesuatu yang membawa perubahan positif pada kehidupan. Dan orang yang melakukan diet adalah orang yang peduli dengan dirinya sendiri. Mereka lebih memilih hal yang positif pada hidupnya dan mengikuti *Ikigai* pada dirinya. Karena tidak mungkin jika seseorang yang merasakan *Ikigai* pada dirinya, ia hidup semena-mena terhadap dirinya sendiri sehingga aktivitas dan pola makannya tidak benar sehingga bisa merusak pada kesehatan pada dirinya sendiri. Maka itu lah sebabnya *Ikigai* adalah kunci utama seseorang untuk mencapai umur yang panjang.