**Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan**
e-ISSN: 2963-3176
Vol. 01 No. 02, Juli 2023
ISSN 2986-7266

# Ikigai: Filosofi Hidup Bahagia Orang Jepang

**Muhamad Irfan Triyadi**
Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia
**Corresponding author*: **irfantriyadi02@gmail.com**

**Abstrak -** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepektif Muhamad Irfan Triyadi dalam mempelajari tentang "Ikigai: Filosofi Hidup Orang Jepang" dari channel youtube "1 Hari Sukses" yang berjudul *"*Ikigai". Pada studi penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu metode yang dilakukan dengan Teknik simak dan catat karena sumber informasi yang diambil dengan menyimak narasi lisan. Ikigai berasal dari bahasa Jepang, 'Iki' memiliki arti kehidupan dan 'Gai' memiliki arti nilai. Jadi secara arti Ikigai adalah konsep yang menjelaskan makna kehidupan dan kebahagiaan. Konsep Ikigai merupakan nilai hidup yang yang berasal dari kebiasaan orang-orang Jepang. Dengan konsep ini orang-orang Jepang lebih semangat dalam menjalani segala aktivitas mereka, terbukti dari kedisiplinan dan budaya kerja Jepang yang tinggi. Ikigai bisa membuat seorang lebih bermakna, berharga dan seimbang dalam menjalankan hidup. Sehingga konsep ini bisa di pelajari dan di implementasikan dalam kegiatan sehari-hari.
**Kata Kunci:** Ikigai, Pendekatan Filosofis, karakter Orang Jepang.

**Abstract** - The purpose of this study was to find out the perspective of Muhamad Irfan Triyadi in learning about "Ikigai: Japanese Philosophy of Life" from the "1 Day of Success" youtube channel entitled "Ikigai". In this research study, researchers used a descriptive method, namely a method that was carried out by observing and noting techniques because the source of information was taken by listening to oral narratives. Ikigai comes from Japanese, 'Iki' means life, and 'Gai' means value. So in a sense, Ikigai is a concept that explains the meaning of life and happiness. The concept of Ikigai is a life value that comes from the habits of the Japanese people. With this concept, Japanese people are more enthusiastic about carrying out all their activities, as evidenced by the discipline and high Japanese work culture. Ikigai can make a person more meaningful, valuable, and balanced in life. So that this concept can be learned and implemented in daily activities.
**Keywords:** Ikigai, Philosophical Approach, Japanese characters.

## PENDAHULUAN

Istilah ikigai pertama kali muncul pada periode heian. yaitu sekitar tahun 794-1185 M, berasal dari dua kata yaitu "Iki" yang berarti "kehidupan" dan "Gai" yang berarti "Nilai". menurut Akhiro Hasegawa seorang psikolog klinis dan profesor di Toyo Eiwa University, "Gai" berasal dari kata "kai" yang dalam bahasa jepang berarti "tempurung kerang" yang di anggap sangat bernilai, maka kemudian Ikigai diartikan sebagai kata yang berarti nilai kehidupan. Ikigai mirip dengan kebahagiaan namun lebih mendalam dan bersifat jangka panjang, berkaitan dengan tujuan hidup yang dapat menjadi motivasi, membuat Hidup lebih bermakna, seimbang dan bahagia penuh (Asbari, Purba, et al., 2021b, 2021a).

Ikigai saat ini juga banyak di kaitkan dengan alasan yang membuat seseorang lebih semangat untuk menjalani hari-hari. konsep Ikigai di yakini telah di percaya dan di jalani oleh sebagian besar masyarakat di jepang, mereka percaya dengan menumbuhkan ikigai dalam hidup mereka dapat menemukan makna dalam kehidupan dan hal ini yang membuat masyarakat jepang memiliki angka harapan hidup yang tinggi (Fayzhall et al., 2020; Hutagalung, D., Sopa, A., Asbari, M., Cahyono, Y., Maesaroh, S., & Chidir, 2020; Wibowo et al., 2020).

Ikigai, sebuah konsep Jepang yang semakin populer di dunia, menawarkan pandangan holistik tentang arti dan tujuan hidup. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, konsep ikigai memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menemukan kepuasan, keseimbangan, dan makna yang mendalam dalam setiap aspek kehidupan mereka. Dalam artikel ini, kami akan menjelajahi esensi ikigai, menyelami akar budaya Jepang yang menginspirasinya, serta mengungkap manfaat dan cara-cara praktis untuk mengintegrasikan konsep ikigai ke dalam kehidupan sehari-hari. Mari kita mulai perjalanan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang ikigai dan bagaimana hal ini dapat membawa perubahan positif dalam hidup kita (Asbari et al., 2020a, 2020b; Asbari, Purba, et al., 2021b; Intrinsik & Dosen, 2020; Kamar et al., 2020; Maesaroh et al., 2020; Novitasari et al., 2020; Ong et al., 2020; raihanah daulay, khair, 2017; Yanthy et al., 2020; Yuwono Novitasari, D., Hutagalung, D. & Sasono Silitonga, N., & Asbari, M., 2020).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendektan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang mengahasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan prilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan prilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, konprehensif, dan holistik. Dalam metode penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video dari channel Youtube 1 Hari Sukses tentang “Ikigai: Filosofis Hidup Bahagia Orang Jepang”. Subjek dalam penelitian adalah Budaya Masyarakat jepang. Sedangkan objek penelitiannya adalah Kebiasaan Sehari-hari Masyarakat Jepang. Instrumen penelitian yaitu Ikigai (Filosofis Hidup Bahagia masyarakat Jepang).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini menyoroti pentingnya ikigai sebagai konsep yang dapat memberikan makna dan tujuan dalam kehidupan seseorang. Dengan menemukan ikigai yang sesuai, individu dapat mengalami peningkatan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Temuan penelitian ini mendukung pentingnya mengintegrasikan ikigai dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan mental dan fisik individu. Dalam pembahasan ini, dijelaskan bahwa menemukan ikigai dapat memberikan arah dan fokus yang jelas dalam hidup. Ini dapat mempengaruhi keputusan, motivasi, dan pengambilan tindakan individu dalam mencapai tujuan hidup mereka.

Pembahasan ini menekankan pentingnya proses refleksi dan eksplorasi diri untuk menemukan ikigai yang autentik. Individu perlu menggali minat, nilai-nilai, dan keahlian mereka untuk mengidentifikasi hal-hal yang memberikan rasa kepuasan dan makna dalam hidup.Implementasi ikigai dalam kehidupan sehari-

hari merupakan langkah penting untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan holistik. Hal ini melibatkan pengaturan prioritas, pengelolaan waktu, dan pengambilan keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup individu.Pembahasan ini menunjukkan bahwa ikigai bukanlah tujuan akhir, tetapi proses yang berkelanjutan. Individu perlu terus mengeksplorasi, menyesuaikan, dan mengembangkan ikigai mereka seiring perubahan dalam kehidupan mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa memiliki ikigai yang jelas dapat membantu individu menghadapi tantangan, mengatasi stres, dan meningkatkan ketahanan mental. Ikigai dapat menjadi sumber motivasi dan daya tahan dalam menghadapi perubahan dan rintangan hidup.

Pembahasan ini memperkuat bahwa menemukan ikigai dapat membawa manfaat positif bagi kesejahteraan individu secara keseluruhan, termasuk peningkatan kebahagiaan, kepuasan kerja, dan hubungan yang lebih bermakna. Dalam konteks organisasi, implementasi ikigai dapat berkontribusi pada keterlibatan karyawan, produktivitas, dan pencapaian tujuan organisasi. Ikigai dapat menjadi landasan untuk menciptakan budaya kerja yang memotivasi dan memperkaya kehidupan karyawan. Dalam kesimpulan pembahasan ini, ikigai merupakan konsep yang berharga untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Penting bagi individu untuk menjalani proses pencarian ikigai dengan kesadaran diri dan komitmen untuk menghidupkannya sehari-hari (Aulia et al., 2022; Putri et al., 2023; Santoso et al., 2023; Tsoraya et al., 2023).
.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, ikigai adalah konsep yang kuat dalam membantu individu menemukan makna, tujuan, dan kepuasan hidup. Dengan mengeksplorasi minat, keahlian, nilai-nilai, dan keinginan pribadi, seseorang dapat mencapai ikigai yang autentik dan mengintegrasikannya dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian dan pembahasan tentang ikigai telah mengungkapkan dampak positifnya terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu. Dengan memiliki ikigai yang jelas, individu cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, motivasi yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan hidup. Pentingnya menemukan dan menghidupkan ikigai tidak hanya berlaku untuk kepuasan individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan produktivitas, keterlibatan, dan kepuasan kerja dalam konteks organisasi. Ikigai dapat menjadi fondasi yang kuat dalam menciptakan budaya kerja yang berarti dan memotivasi.

Proses pencarian ikigai adalah perjalanan yang berkelanjutan, di mana individu perlu terus menggali, menyesuaikan, dan mengembangkan ikigai mereka seiring perubahan dalam kehidupan. Dalam hal ini, refleksi diri, eksplorasi minat, dan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan memainkan peran kunci. Kesimpulannya, ikigai adalah konsep yang berharga dalam mencapai kesejahteraan holistik dan kehidupan yang lebih bermakna. Dengan menghargai dan mengimplementasikan ikigai dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengalami peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

1 Hari Sukses (12 juni 2022). IKIGAI: Filosofi Hidup Bahagia Orang Jepang [video]. Youtube, *https://www.youtube.com/watch?v=IbdNnDY-PhA* (Diakses: 15 Mei 2023).

Akbar, Fathan.2021.”Ikigai: Konsep Hidup Bahagia dan cara Menggapainya”.

Asbari, M., Novitasari, D., Silitonga, N., Sutardi, D., & Gazali, G. (2020b). Mempertahankan Kinerja Karyawan di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Industri Ritel. JMK (Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan), 5(3), 183. https://doi.org/10.32503/jmk.v5i3.1093

Asbari, M., Novitasari, D., Silitonga, N., Sutardi, D., & Gazali. (2020a). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Karyawan: Peran Kesiapan untuk Berubah Sebagai Mediator. Jurnal Manajemen, 10(2), 84–99. https://doi.org/10.30656/jm.v10i2.2371

Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021a). From Leadership to Innovation: Managing Employee Creativity. Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis, 4(1), 143–154. https://doi.org/https://doi.org/10.36407/jmsab.v4i1.287

Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021b). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis, 22(1), 54–71. https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888

Aulia, T. N., Zubaidah, R., Tsoraya, N. D., Maisar, Marlina, A., Saiful, M., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pembentukan karakter anak di usia dini melalui televisi dalam menonton Film kartun Rara dan Nusa pada episode "Jangan Tidur Setelah Subuh." Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE), 2(3), 43–54. http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/60/45

Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahruddin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 6–10. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10

Fayzhall, M., Asbari, M., Purwanto, A., Basuki, S., Hutagalung, D., Maesaroh, S., Chidir, G., Goestjahjanti, F. S., & Andriyani, Y. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Kapabilitas Inovasi Guru Dalam Perspektif Organizational Learning. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 64–91. https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/413

Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 1–6.

Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda–Beda: Sebuah Kajian Filosofis. Jurnal Pendidikan Transformatif, 2(1), 74–78.

Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 19–24. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20

https://satupersen.net/blog/mengenal-ikigai-konsep-hidup-bahagia (Diakses: 15 Mei 2023).

Hutagalung, D., Sopa, A., Asbari, M., Cahyono, Y., Maesaroh, S., & Chidir, G. (2020). Influence of Soft Skills, Hard Skills and Organization Learning on Teachers' Performance through Innovation Capability as Mediator. Journal of Critical Reviews, 7(19), 54–66. http://www.jcreview.com/?mno=101978. Journal of Critical Reviews, 7(19), 54–66.

Intrinsik, K., & Dosen, E. (2020). Meningkatkan Komitmen Organisasional Dosen : Analisis Pengaruh Kepemimpinan Perguruan Tinggi. EduPsyCouns …, 2(1), 561–581. https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/551%0Ahttps://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/download/551/307

Kamar, K., Novitasari, D., Asbari, M., Winanti, W., & Goestjahjanti, F. S. (2020). Enhancing Employee Performance During the Covid-19 Pandemic: the Role of Readiness for Change Mentality. Jurnal Dinamika Manajemen, 11(2), 154–166. https://doi.org/10.15294/jdm.v11i2.25279

Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(02), 21–25. https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11

Maesaroh, S., Asbari, M., Hutagalung, D., Agistiawati, E., Basuki, S., Radita, F. R., Nurasiah, Yulia, Y., Singgih, E., & Chidir, G. (2020). Pengaruh Religiusitas dan Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Guru melalui Mediasi Organizational Citizenship Behavior. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 276–290. https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/473

Melani, J. A., Asbari, M., & Wahyudi, J. (2022). Mengapa Pacasila Perlu Ada? Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 25–29. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.25

Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: "Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang". *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 11–14. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7

Novitasari, D., Asbari, M., Sutardi, D., Gazali, G., & Silitonga, N. (2020). Pengaruh Kesiapan untuk Berubah dan Efektivitas Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Karyawan di Masa Pandemi Covid-19. Value : Jurnal Manajemen Dan Akuntansi, 15(2), 22–37. https://doi.org/10.32534/jv.v15i2.1152

Ong, F., Purwanto, A., Asbari, M., Supono, J., Hasna, S., Novitasari, D., & Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S. (2020). Does Quality Management System ISO 9001:2015 Influence Company Performance? Answers from Indonesian Tourism Industries Pendidikan Pancasila View project HR Management View project Does Quality Management System ISO 9001:2015 Influence Company Performance? TEST Engineering & Management, 83, 24808–24817. https://www.researchgate.net/publication/342975441

Putri, F E, Asbari, M., Radita, F. R., Novitasari, D., & ... (2022). Diskursus Agama dan Pancasila: Meneguhkan Pancasila dalam Kebhinekaan Indonesia. Jurnal Pendidikan Transformatif, 1(1), 56–60. https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/52

Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 20–24. https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4

Putri, Fitria Eriyanti, Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 20–24. https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4

raihanah daulay, khair, pratama & astuti. (2017). Peran Kesiapan untuk Berubah terhadap Kinerja Guru di Masa Pandemi Covid-19. Journal of Industrial Engineering & Management …, 1(2), 219–237. https://www.jiemar.org/index.php/jiemar/article/view/63

Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 25–29. https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2

Ramadhan, R. E., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Cara Hidup Minimalis: Kajian Filosofis Perspektif Fahruddin Faiz. Jurnal Pendidikan Transformatif, 2(1), 79–83.

Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(02), 13–16. https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9

Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 100–106. https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37

Santoso, G., Salsabilla , E., Murod , M., Susilahati, Faznur, L. S., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak . *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 107–113. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.129

Santoso, G., Salsabilla, E., Murod, M., & Faznur, L. S. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak. Jurnal Pendidikan Transformatif ( Jupetra ), 02(01), 107–113.

Tamam, M. B. ., & Asbari, M. (2022). Digital Literature. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, *1*(1), 19–23. https://doi.org/10.4444/jisma.v1i1.4

Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: "Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang." L Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 11–14. https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7

Tsoraya, N. D., & Asbari, M. (2022). Pancasila dan Agama: Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, *2*(1), 15–18. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.23

Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 7–12.

Wibowo, T. S., Badi'ati, A. Q., Annisa, A. A., Wahab, M. K. A., Jamaludin, M. R., Rozikan, M., Mufid, A., Fahmi, K., Purwanto, A., & Muhaini, A. (2020). Effect of Hard Skills, Soft Skills, Organizational Learning and Innovation Capability on Islamic University Lecturers' Performance. Systematic Reviews in Pharmacy, 11(7), 556–569. https://doi.org/10.31838/srp.2020.7.80

Yanthy, E., Purwanto, A., Pramono, R., Cahyono, Y., & Asbari, M. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Tranksaksional Terhadap Kinerja Sistem Jaminan Halal HAS 23000. BISNIS : Jurnal Bisnis Dan Manajemen Islam, 8(1), 131–153. https://doi.org/10.21043/bisnis.v8i1.7045

Yuwono Novitasari, D., Hutagalung, D., T., & Sasono Silitonga, N., & Asbari, M., I. (2020). Peran Organizational Justice terhadap Komitmen Organisasional: Analisis Mediasi Kepuasan Kerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 582±599. https://ummaspul.ejournal.id/Edupsycouns/article/vie. EduPsyCouns …, 2(1), 582–599. https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/550