

Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia?

Siti Perawati^{1*}, Masduki Asbari^{2*}, Septia Naelufar^{3*}

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Terbuka, Indonesia

Corresponding author: vera023@gmail.com

Abstrak – Artikel ini merupakan sebuah review singkat dari hasil membaca buku karya Hector Garcia dan Francesc Miralles yang berjudul *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Buku ini sangat menginspirasi dan memotivasi pembaca, *Ikigai* membuktikan bahwa perubahan kecil dapat membantu pembaca untuk menemukan lebih banyak kegembiraan dan tujuan hidup selain itu konsep *ikigai* merupakan kunci penting untuk hidup yang lebih lama. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Dari buku ini kita dapat mengetahui bahwa rahasia – rahasia hidup sederhana yang dapat kita terapkan untuk hidup yang lebih lama, bermakna, dan bahagia. Kata *Ikigai* berasal dari konsep Jepang, yang dapat diterjemahkan yaitu “Berbahagia dengan tetap menyibukkan diri”. Bagaimana rahasia hidup bahagia ala *Ikigai*? Langkah – langkah apa saja yang perlu dilakukan untuk menemukan *Ikigai*? Bagaimana rahasia panjang umur ala *Ikigai*? Beberapa pertanyaan tersebut akan terjawab pada buku ini.

Kata Kunci: *Ikigai, resensi, filosofis, karakter orang jepang.*

Abstract - This article is a brief review of the results of reading a book by Hector Garcia and Francesc Miralles entitled *Ikigai: The Secret to a Happy and Longevity Japanese People*. This book is very inspiring and motivating for readers, *Ikigai* proves that small changes can help readers to find more joy and purpose in life besides that the concept of *ikigai* is an important key to living longer. This research method is descriptive qualitative with content analysis techniques on the object of the book referred to above. From this book we can find out the secrets of simple life that we can apply to live a longer, meaningful, and happier life. The word *Ikigai* comes from a Japanese concept, which can be translated as "Being happy by keeping oneself busy". What is the secret to a happy *Ikigai* style life? What steps need to be taken to find *Ikigai*? What is the secret to longevity in the *Ikigai* style? Some of these questions will be answered in this book.

Keywords: *Ikigai, reviewer, philosophical, Japanese character.*

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Resensi adalah pertimbangan atau pembicaraan tentang suatu buku atau ulasan buku. Resensi tidak hanya terbatas pada buku atau karya pustaka saja, namun juga dapat dipakai untuk mengulas karya drama, film, atau musik. Tujuan resensi buku yaitu membantu pembaca untuk memahami gambaran serta penilaian umum sebuah karya dengan ringkas, memahami kelebihan dan kelemahan karya yang akan dirensi, memahami latar belakang serta alasan suatu karya dibuat, memberi masukan kepada pembuat karya berupa kritik dan saran, mengajak pembaca untuk berdiskusi mengenai karya yang dirensi, memberi pemahaman serta informasi dengan komprehensif pada pembaca mengenai karya yang dirensi tersebut, menguji kualitas karya dan membandingkan dengan karya lainnya (Aulia & Asbari, 2023; Mahendra & Asbari, 2023; Manurung et al., 2023; Melani et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Rahmawati & Asbari, 2023; Rosita et al., 2023; Saputra & Asbari, 2023; Tsoraya et al., 2023; Yanuar et al., 2023).

Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis (Asbari & Alawiyah, 2022; Fitriani et al., 2023; Mutiara et al., 2023; Nurhayati et al., 2023; Prasadana & Asbari, 2023; Prasetyo et al., 2023). Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Sedangkan menurut H.G. Andriese Buku merupakan informasi yang tercetak di atas kertas yang dijilid menjadi satu

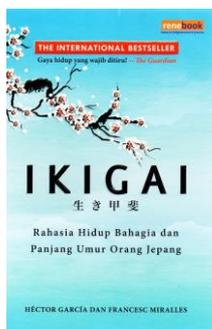
kesatuan. Buku ini adalah karya dari Hector Garcia dan Francesc Miralles yang berjudul “*Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*”, diterbitkan oleh Renebook (PT. Rene Turos Indonesia), pada tahun 2019 berisikan 232 halaman. Hector Garcia merupakan seorang *geek* yang tinggal di Jepang, ia lahir di Eropa pada tahun 1981 dan hobi menulis di blog sejak tahun 2004 di Tokyo, selain menulis Hector juga memiliki hobi lain seperti fotografi, *travelling*, membaca, menulis, belajar hal – hal baru setiap hari dan memprogram komputer. Francesc Miralles lahir di Barcelona pada 27 Agustus 1968, ia mengambil jurusan Sastra Jerman di Universitas Barcelona selain itu ia mengambil gelar masternya di jurusan penerbitan (Akhyar et al., 2023; Erwianto & Asbari, 2023; Hamidah et al., 2022; Kuswanto & Asbari, 2022; Maria et al., 2023).

Menurut Hasegawa, 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.” Hasegawa menemukan bahwa orang Jepang percaya apabila mengumpulkan kebahagiaan-kebahagiaan kecil dalam kehidupan sehari-hari akan membuat hidup lebih berarti dan penuh. Jadi dapat disimpulkan *Ikigai* adalah istilah Jepang untuk menjelaskan kesenangan dan makna kehidupan. *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. *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.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, 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. Subjek dalam penelitian yang terdapat pada buku ini 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



Judul	: <i>Ikigai Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang</i>
Penulis	: Hector Garcia dan Francesc Miralles
Penerbit	: Renebook
Penyunting	: Ratih Ramadyawati
Penerjemah	: Krisnadi Yulianawan
Bahasa	: Indonesia
Jumlah Halaman	: 232 Halaman
Ukuran Buku	: 14 x 21 cm
ISBN	: 978-602-1201-80-0
Website	: www.renebook.com

Gambar. Informasi Buku
Sumber Gramedia.com

Buku ini merupakan buku dengan genre self-improvement atau self-growth. Buku ini berfokus tentang suatu konsep yang disebut ikigai yang menjadi tujuan hidup bagi sebagian besar orang-orang Jepang yang menjadi rahasia untuk panjang umur dan hidup yang bahagia. Buku ini ditulis oleh dua orang sahabat yang berasal dari Spanyol yaitu Hector Garcia dan Francesc Miralles, dimana Hector sendiri saat ini sudah menjadi penduduk Jepang. Buku Ikigai ini sudah dicetak sebanyak 500.000 eksemplar, buku ini ditujukan untuk para pemuda – pemuda yang sedang mencari jati diri serta makna dari tujuan hidup mereka, seseorang yang tertarik dengan kehidupan orang Jepang yang hidup bahagia dan panjang umur atau siapapun yang ingin memiliki hidup yang sehat secara fisik dan jasmani.

Arti dari ikigai secara simpelnya adalah "the happiness of always being busy". Pengertian seperti itu disebabkan karena buku ini membahas dari sisi orang Jepang langsung yang cenderung selalu sibuk bekerja dan menjadi salah satu tingkat penduduk dengan umur panjang tertinggi di dunia. Ikigai merupakan konsep yang sedikit abstrak mengenai hidup yang lebih terarah demi mencapai tujuan-tujuan hidup kita yang berarti. Konsep ikigai ini memiliki arti yang lebih kompleks dari sekedar 'menemukan passion'.

Filosofi Ikigai sudah dikenal lama oleh masyarakat Jepang yang memberikan rasa kepada setiap tujuan hidup serta berperan untuk selalu menjaga kesehatan dan umur yang panjang, namun berumur panjang disini disertai dengan kesehatan fisik dan juga mental. Tubuh serta pikiran manusia itu saling terkoneksi satu sama lain, maka dari itu kesehatan fisik dan mental harus kita rawat bersamaan sehingga sampai tua pun kita tetap memiliki sikap positif serta kesadaran emosional.

Sebagian besar dari buku ini menceritakan tentang pengalaman nyata dari penduduk Okinawa yang dinobatkan sebagai daerah yang penduduknya memiliki usia terpanjang di dunia. World Record bahkan pernah menobatkan salah satu wanita dengan umur terpanjang berusia 122 tahun di Jepang. Pada buku ini juga menjelaskan berbagai macam hal seperti mengenai ikigai itu sendiri, diet, berolahraga, dan hidup bersosial. Ikigai sendiri memberi motivasi bagi seseorang agar bersemangat bangun di pagi hari dan melakukan rutinitas yang lebih baik.

Ikigai menjadi konsep penting yang harus dimiliki setiap orang dikarenakan dengan tujuan yang jelas, hidup akan menjadi lebih bermakna dan mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang menurut kita berarti. Cara menemukan ikigai adalah dengan terus meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang membuat kita masuk ke dalam flow, flow ini penting untuk meningkatkan fokus. Selain itu banyak mencoba hal baru yang membuat kita penasaran dan tertarik, dan selalu sibuk mencari hal-hal baru. Pelajaran yang dapat diambil dari buku ini ada begitu banyak salah satunya untuk fokus pada masa sekarang karena sekarang adalah realita kehidupan yang nyata, sedangkan masa lalu dan masa depan hanyalah bayangan yang ada di dalam pikiran kita. Jadi fokuslah pada hal yang bisa kita ubah sekarang.

Kelebihan Isi Buku

Kelebihan dari buku ini sangat banyak sehingga saya tidak dapat menyebutkannya satu per satu. Namun yang pasti buku ini memberikan begitu banyak ilmu baru yang tidak bisa didapatkan di ruang kelas. Bahasa yang digunakan mudah dipahami dan juga banyak menggunakan gambar, ilustrasi, ataupun tabel yang mempermudah pembaca membayangkan apa yang dimaksud penulis. Pada akhir buku juga penulis merangkumnya dengan poin-poin penting mengenai aturan ikigai. Selain dari hal tersebut, buku ini sangat cocok dibaca oleh semua umur dikarenakan topik yang dibahas adalah topik yang general dan setiap orang dapat mengimplementasikannya. Alur dari buku ini dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca karena setiap bagian menjelaskan ikigai dari setiap sisi yang berbeda.

Kekurangan Isi Buku

Untuk kelemahan buku ini menurut saya ada pada salah satu bagian pembahasannya pada bab "Resilience and Wabi Sabi" yang menjelaskan teknik atau gerakan seperti yoga, tai chi, qigong, dll. Pada bagian itu menurut saya penulis terlalu banyak menggunakan gambar dan contoh gerakan yang sedikit kurang relevan dengan pokok pembahasan buku, selain itu juga terlalu membosankan karena isinya hanya gambar dari urutan gerakan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari isi buku yaitu untuk mencapai ikigai yang harus dilakukan adalah:

- Dalam mencapai Ikigai dengan melalui masuk dalam pikiran yang tenang dan jati diri seseorang akan ditemukan disana.
- Dampak dari Ikigai dapat membuat kehidupan kearah dan bergerak kearah yang seharusnya.
- Dalam Ikigai kunci dari panjang umur penduduk Okinawa adalah diet melalui makan yang tinggi protein, bergizi, serta hanya mengisi perut 80%.
- Tidak melupakan aktivitas seperti olahraga yang tidak hanya pada fisik namun juga dalam pikiran dan hal tersebut menciptakan sehat secara fisik dan mental.
- Bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dalam Ikigai dapat menciptakan kehidupan yang sehat karena bertamu dengan teman, keluar dan hal itu membuat penduduk menjadi panjang umur.
- Stoicism yang dipercaya bahwa kesenangan dan hasrat bukanlah suatu permasalahan jika hal tersebut tidak mengambil alih kehidupan kita.
- Tantang diri dengan hal-hal baru. Selalu mengeksplorasi untuk hidup yang lebih dinamis.
- Kejar mimpi. Tujuan hidup yang baik harus selalu dikejar, tidak ada kata terlambat. Terus cari jika belum menemukannya.
- Menjadi aktif, selalu bergerak, mempersibuk diri dengan aktivitas positif.

DAFTAR PUSTAKA

Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.

Asbari, M., & Alawiyah, V. (2022). Apatisme: Urgensi Norma Agama di Masa Tidak Normal. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 105–111.

Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.

Aurellia, A. (2022). *Pengertia Resensi Buku, Beserta Tahapan dan Contohnya. Detikbali.*

Bogdan & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya

Bogdan, R. & Taylor, S.J. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Terjemahan arif surachman. Usaha Nasional. Surabaya

Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). Minimalisme: Sedikit Barang, Sedikit Masalah? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 123–127.

Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 96–99.

Hamidah, H., Asbari, M., & Qodri, R. (2022). Sisi Lemah Spesialis: Haruskah Menjadi Generalis? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 95–100.

<https://www.detik.com/bali/berita/d-6473652/pengertian-resensi-buku-beserta-tahapan-dan-contohnya>

Kompasiana.com (2021, 8 Maret). Resensi Buku “Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life”. Diakses pada 11 Juli 2023, dari <https://www.kompasiana.com/aulianabalqis/6045aa49d541df6eac36c4f3/resensi-buku-ikigai-the-japanese-secret-to-a-long-and-happy-life>

- Kuswanto, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 80–84.
- Manurung, I. M., Asbari, M., Putra, A. R., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Unity in Salinity: Bagaimana Hidup Tanpa Garam? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 6–10.
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 100–103.
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80.
- Mutiara, N., Asbari, M., & Fitriani, Y. (2023). Passion, Purpose dan Value: Tiga Indikator Sukses Karier? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 76–79.
- Nandy (2022). Review Buku Ikigai “Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang”. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-ikigai/>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 128–132.
- Prasadana, J. P., & Asbari, M. (2023). Jangan Terjebak pada Indecisiveness: Perspektif Seorang Cak Nun. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 109–113.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 26–30.
- Rahmawati, W., & Asbari, M. (2023). Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 72–76.
- Risa. (2022). Pengertian Buku dan Jenis – Jenisnya. *Teks.co.id*. <https://teks.co.id/pengertian-buku/>
- 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>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38.
- Yanuar, H. F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49.