

PENERAPAN KONSEP IKIGAI Pandangan Orang Indonesia Terhadap Orang Jepang

Nadhatul Nabila Aumi¹⁾, Oslan Amril²⁾

¹Prodi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta

Email: nabilanada472@gmail.com,

²Prodi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Prodi Sastra Jepang

Email: oslan.amril@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konsep Ikigai Pandangan Orang Indonesia terhadap Orang Jepang”, tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana konsep ikigai orang Jepang menjadi pengaruh positif untuk bisa ditiru oleh orang Indonesia khususnya dalam penerapan pada kehidupan sehari-hari. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan ikigai dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil penelitian yang penulis lakukan tentang Penerapan Konsep Ikigai Pandangan orang Indonesia terhadap orang Jepang diperoleh kesimpulan bahwa 30 data kuesioner yang peneliti sebariskan melalui google form yang sering dikaitkan dalam 7 unsur ikigai dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : *ikigai, Indonesia, Jepang*

PENDAHULUAN

Belakangan ini ikigai menjadi pembicaraan banyak orang dikarenakan ada banyak dampak positif dan negative yang disebabkan oleh ikigai untuk para pekerja kantoran maupun pekerja yang berada di rumah dalam kehidupan sehari-hari.

Ikigai adalah istilah dari Bahasa Jepang yang berarti kepuasan dan makna hidup. Secara harfiah, ikigai berasal dari kata “iki” yang berarti hidup dan “gai” yang berarti nilai, sehingga “Ikigai bisa diartikan sebagai alasan kita hidup dan nilai hidup yang akan dijalani. Mogi Ken (2017) Konsep ikigai diterapkan untuk hidup seimbang, lebih bahagia, dan Panjang umur. [1]

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui bagaimana pandangan orang Indonesia terhadap ikigai yang diterapkan oleh orang Jepang dan apakah ikigai tersebut nantinya bisa diterapkan oleh orang Indonesia khususnya dalam kehidupan sehari-hari.

Mita Anggaeni Putri (2020) “Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat Ikigai” mengatakan mencari kebahagiaan berlangsung selamanya, Ini menunjukkan bahwa membicarakan tentang ikigai senantiasa menarik perhatian manusia. Dalam perjuangan memikirkan filosofis, konsep kebahagiaan Ikigai sebagai Problem Solving manusia modern yang menilai kebahagiaan hanya bisa dicapai secara material, di skripsi ini dijelaskan kebahagiaan hadir

jika kebahagiaan itu membutuhkan tindakan apa yang harus dilakukan manusia untuk mendapatkan kebahagiaan dalam filsafat ikigai.[2]

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur riset yang memanfaatkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati (Moelong :2007). [3]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ikigai berarti kepuasan dan makna kehidupan dimana diselenggarakan dalam kehidupan sehari-hari. Kepuasan dan makna kehidupan diartikan sebagai alasan kita hidup, menjalani hidup sehari-hari mulai bangun pagi dari sumber penelitian Ikigai (Akihiro Hasegawa, 2001)[3] dalam periode Heian (794-1185) kata ikigai berarti bilai kehidupan yang diarahkan ke kebudayaan dari pandangan orang Indonesia terhadap Jepang. Ada 7 pilar ikigai dalam kehidupan sehari-hari yaitu: (1) Bangun Pagi, (2) Olahraga, (3) Sarapan, (4) Uang, (5) Kesehatan, (6) Pekerjaan, (7) Liburan.

1) Bangun pagi

Masyarakat Jepang sendiri menganggap bahwa tubuh mereka masih dalam keadaan bersih setelah bangun dari tidur. Bangun pagi diartikan menjadi

sebuah alasan penting bagi orang Jepang. peneliti menganalisis orang Jepang mengatakan “bangun pagi disebut sebagai memulai sesuatu yang baru yang tersambung dengan bumi” secara harfiah bangun pagi bagi orang Jepang suatu pergantian hari baru yang membuat penat menjadi lepas sehabis menjalani aktifitas seharian.

2) Olahraga

Olahraga termasuk pemacu Ikigai dalam kehidupan sehari-hari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari seperti yang kita ketahui olahraga di Jepang sudah termasuk mendunia. Orang Jepang mengatakan olahraga merupakan hal yang penting dilakukan bahkan ada yang mengatakan kebanyakan dari mereka menyiapkan sebuah ruangan khusus di dalam rumah untuk diisi alat olahraga karena saking pentingnya.

3) Sarapan

Sarapan adalah hal yang paling penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari salah satu ucapan paling umum di Jepang “*Hara hachi bu*” yang di ulang sebelum atau sesudah makan “secara harfiah makan ketika merasa perut mencapai 80 persen artinya “makanlah sampai perutmu penuh 8/10 bagian” makan dengan perlahan juga akan membuat makanan lebih mudah dicerna.

4) Uang

Di dalam kehidupan sehari-hari Uang merupakan “Sumber segala faktor” Jika tidak ada uang maka seseorang tidak bisa meraih apapun. Bagi orang Jepang sendiri uang adalah sumber pokok dalam kehidupan sehari-hari, peneliti menganalisis orang Jepang sering melakukan kakeibo (mengatur keuangan) orang Jepang sedari anak-anak sudah diajari melakukan kakeibo.

5) Kesehatan

Kesehatan merupakan hal yang paling penting di dalam kehidupan sehari-hari. Dalam melakukan apapun kesehatan termasuk hal yang paling diutamakan. Jika kesehatan tidak diterapkan di dalam kehidupan maka seseorang tidak dapat melakukan aktifitas apapun dengan lancar. Peneliti menganalisis gaya hidup orang Jepang dalam menjaga kesehatan salah satunya membatasi makanan dan minuman manis.

6) Pekerjaan

Pekerjaan salah satu hal yang paling penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Untuk meneruskan perjalanan hidup dalam Ikigai. Pekerjaan termasuk hal penting bagi pandangan orang

Jepang. Pekerjaan di Jepang termasuk menjadi impian beberapa orang salah satunya negara Indonesia.

7) Liburan

Setelah melakukan pekerjaan dalam waktu yang panjang. Liburan merupakan hal yang dilakukan bagi setiap orang tidak hanya orang Jepang. Liburan bagi orang Jepang dijadikan sebagai bentuk refreshing agar saat kembali dalam bekerja muncul hati puas dan senang.

Melalui kuesioner yang peneliti bagikan di social media ditemukan 30 kuesioner dengan pandangan yang berbeda tentang ikigai, dari kuesioner tersebut didapat hasil bahwa 2 orang memilih bangun pagi sebagai prioritas dalam ikigai, 1 orang memilih olahraga sebagai prioritas dalam ikigai, tidak ada satupun yang memilih sarapan sebagai prioritas dalam ikigai, 14 orang memilih uang sebagai prioritas dalam ikigai, 5 orang memilih Kesehatan sebagai prioritas dalam ikigai, 6 orang memilih Kesehatan sebagai prioritas dalam ikigai dan terakhir 2 orang memilih liburan sebagai prioritas dalam ikigai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ikigai dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh penting dalam menjalani kehidupan. Dari 30 kuesioner yang menjawab apa yang menjadi prioritas dalam menjalani kehidupan dengan penerapan ikigai didapat kesimpulan bahwa setiap orang memiliki pandangan yang berbeda terhadap bagaimana manusia melihat dan menilai makna kehidupan. Uang menjadi prioritas utama dari penelitian yang peneliti lakukan sehingga setiap manusia merasa untuk menjalani kehidupan diperlukan ikigai atau nilai kehidupan agar nantinya hidup merasa lebih teratur dan mengetahui prioritas utama dalam menjalani kehidupan.

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat meneliti ikigai dalam konsep yang berbeda tidak hanya terbatas dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan penelitian tentang ikigai juga bisa mencakup hal luas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hasegawa, Akihiro. 2001. Asal mula kata Ikigai, Japan
- [2] Putri, Mita Angraeni. 2020. Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat Ikigai. Skripsi UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta

[3] Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

[1] Putri, Mita Angraeni. 2020. *Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat Ikigai*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta

Buku

- [1] Hasegawa, Akihiro. 2001. *Asal mula kata Ikigai, Japan*
- [2] Buettner, Dan *The Blue Zones*. 2008.: *Lesson for Living Longer from The People Who've Lived The Longest*. Washington: National Geographic Society.
- [3] Covey, Stephen. 1989. *The Habits of Highly Effective People*. America.
- [4] D.G.E, Hall. 1988. *Sejarah Asia Tenggara*. South East Asia: Usaha Nasional.
- [5] Djajasudarma, Fatimah. 1993. *Ancangan Metode Penelitian dan Kajian*. Jakarta: Refika Aditama.
- [6] Garcia Hector dan Miralles Frances. 2015. *IKIGAI Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Jakarta Selatan: PT. Rene Tuos Indonesia.
- [7] H, Abraham, Maslow. 1962. "Notes on Being Psychology" *Journal of Humanistic Psychology*.
- [8] Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- [9] Hasibuan, Malayu S.P. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia* Jakarta: Bumi Aksara.
- [10] Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [11] Neuman, W Lawrence. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta : PT Indeks.
- [12] Sudaryono. 1993. *Negasi dalam Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- [13] Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [14] Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Jurnal

- [1] OECD. 1961. "Organisation for Economic Co-Operation and Development is an Intergovernmental Organisation with 38 Member Countries" *Journal of OECD*.

Skripsi