

## Konsep Kebahagiaan dalam *Ikigai*

Azkie Febi Adhaini<sup>1</sup>, Radea Yuli A. Hambali<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[azkiaadhaini@gmail.com](mailto:azkiaadhaini@gmail.com), [radeahambali@uinsgd.ac.id](mailto:radeahambali@uinsgd.ac.id)

### Abstract

This study aims to discuss the concept of happiness in *Ikigai*. This research uses a type of qualitative research with a descriptive-analytical method. Data collection techniques were carried out by library research. According to *Ikigai*, there is no specific recipe for happiness. Each typical situation in a person's life in its own way can certainly provide a foundation for happiness. Simply put according to *Ikigai*, accepting yourself is a way to be happy. The conclusion is that according to the *Ikigai* concept, a person can get happiness with their own conditions, because each condition in a person's life has its own characteristics and of course can bring the foundation of happiness. By using the 5 pillars of *Ikigai*, one can find his *Ikigai* and achieve happiness.

**Keywords:** Happiness; *Ikigai*

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membahas konsep kebahagiaan dalam *Ikigai*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan (*library research*). Menurut *Ikigai*, tidak ada resep khusus untuk mendapatkan kebahagiaan. Setiap keadaan khas di kehidupan seseorang dengan caranya masing-masing tentu dapat mendatangkan fondasi untuk kebahagiaan. Sederhananya menurut *Ikigai*, menerima diri sendiri merupakan cara untuk bahagia. Kesimpulannya adalah menurut konsep *Ikigai*, seseorang dapat mendapatkan kebahagiaan dengan kondisinya masing-masing, karena tiap kondisi dalam hidup seseorang memiliki kekhasan sendiri dan tentu dapat mendatangkan fondasi kebahagiaan. Dengan menggunakan 5 pilar *Ikigai*, seseorang dapat menemukan *Ikigainya* dan menggapai kebahagiaan.



**Kata Kunci:** *Ikigai*; Kebahagiaan

## Pendahuluan

Kebahagiaan menjadi suatu hal yang penting bagi manusia. Bahwa manusia tidak akan terlepas dari tujuannya untuk mencari kebahagiaan, tentu sebagai manusia kita tidak menginginkan hidup yang diisi dengan kesulitan dan kesusahan bukan? Maka dari itu tak heran jika manusia bersusah payah untuk mencapai kebahagiaan. Tak jarang juga manusia yang rela untuk bersusah payah terlebih dahulu agar nanti di masa tua ia dapat merasakan kebahagiaan. Seperti pepatah yang mengatakan 'berakit-rakit ke hulu, berenang-renang ke tepian. Bersakit sakit dahulu, bersenang senang kemudian. Lalu apa yang membuat seseorang bahagia? Apakah dengan memiliki banyak harta, jabatan yang tinggi, atau kesuksesan akademis akan menjamin kebahagiaan seseorang? Sebenarnya tidak ada cara khusus untuk mendapatkan kebahagiaan. Setiap keadaan khas di kehidupan seseorang dengan caranya masing-masing tentu dapat mendatangkan fondasi untuk kebahagiaan. Namun kebanyakan orang percaya untuk bahagia dibutuhkan harta yang banyak, jabatan yang tinggi, ataupun kesuksesan akademis, yang padahal hal tersebut belum tentu menjadi faktor kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan sebenarnya juga dapat diperoleh dengan hal-hal yang sederhana, sederhana memiliki alasan untuk bangun di pagi hari. Maka dari itu *Ikigai* hadir untuk memperlihatkan bahwa untuk memperoleh kebahagiaan tidak harus seperti apa yang disebutkan sebelumnya, namun dengan hal-hal kecil, kebahagiaan juga akan terwujud.

Penelitian yang meninjau mengenai konsep *Ikigai* sudah banyak dilakukan, diantaranya artikel yang ditulis Aqilah Bilqis, (2021), "Kajian Psikologi Positif Konsep *Ikigai* Pada Kaisar Akihito dalam Manga Akihito Tennou Monogatari" yang diterbitkan oleh J-Litera: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Budaya Jepang, Universitas Jenderal Soedirman. Jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi *Ikigai*. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teori yang digunakan penelitian ini adalah konsep *Ikigai*. Hasil penelitian menemukan bahwa konsep *Ikigai* Kaisar Akihito, baik berupa ciri-ciri maupun pilar *Ikigai*, semuanya mencerminkan kebahagiaan *eudaimonik* Aristoteles karena sesuai dengan kebajikan seorang kaisar, yaitu menjadi kaisar yang baik dengan kemampuan merangkul seluruh rakyatnya. dan membangun hubungan positif dengan dunia internasional. Konsep *Ikigai* juga mencerminkan enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff yang terdiri dari 1) penerimaan diri, 2) hubungan positif dengan orang lain, 3) otonomi, 4) penguasaan

lingkungan. ), 5) tujuan hidup, dan 6) pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Kaisar Akihito mampu mencapai kebahagiaan *eudaimonik* serta kesejahteraan psikologis dengan menjadi seorang kaisar yang baik sebagai bentuk *Ikigai*-nya (Harahap et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu telah membahasn tema terkait hal ini di antaranya ialah, Diani Ratna Pungkasari, (2021), “Kepribadian dan *Ikigai* Tokoh Utama Pelaku Pembunuhan dalam Film *Kokuhaku*” yang diterbitkan oleh Jurnal Sakura: Sastra, Bahasa, Kebudayaan dan Pranata Jepang, Universitas Udayana. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori tipologi kepribadian Jung serta konsep *Ikigai*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tokoh Yuko Moriguchi mempunyai kepribadian ekstrovert-berpikir serta *Ikigai*-nya adalah anaknya, kemudian Shuya Watanabe memiliki kepribadian introvert-berpikir dengan *Ikigai* mendapatkan pengakuan, dan Naoki Shimomura memiliki kepribadian introvert-berpikir dengan *Ikigai* yang dimiliki yaitu mendapatkan pengakuan. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa kepribadian dan *Ikigai* seseorang saling mempengaruhi satu sama lain khususnya pada perilaku yang dilakukan (Pungkasari et al., 2021).

Selain itu pada artikel yang ditulis Paramita Winny Hapsari, (2022), “Korelasi Kebutuhan dengan *Ikigai* Pada Mahasiswa Program Studi Sastra Jepang Universitas Pakuan” yang diterbitkan oleh Idea: Jurnal Studi Jepang, Universitas Pakuan. Dengan menggunakan metode kuantitatif. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kebutuhan serta konsep *Ikigai*. Hasil penelitian ini adalah hubungan antar *Ikigai* dan kebutuhan cenderung lemah. Terdapat faktor lain di luar kedua variabel tersebut yang menyebabkan mahasiswa tidak bersemangat dalam menjalani kuliah (Hapsari & Mugiyanti, 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu berharga bagi penyusunan kerangka berpikir penelitian ini. Bahagia memiliki arti yaitu keadaan atau perasaan senang serta tenteram yang terbebas dari segala sesuatu yang menyulitkan. Sedangkan kebahagiaan memiliki arti yaitu kesenangan serta ketentraman hidup, keberuntungan atau kemunjuran yang memiliki sifat lahir dan batin. Kebahagiaan juga memiliki arti sebagai sebuah perasaan serta keadaan yang tenteram secara lahir dan batin tanpa memiliki rasa gelisah (Putri, 2018).

Menurut Aristoteles, tujuan akhir hidup manusia adalah kebahagiaan (*eudaimonia*). Kebahagiaan menurut Aristoteles bukanlah suatu keadaan, karena jika kebahagiaan merupakan suatu keadaan, maka kebahagiaan dapat dimiliki oleh seseorang yang tidur sepanjang hidupnya, yang menjalani hidup yang membosankan, atau seseorang yang mengalami



penderitaan terburuk. Jadi menurut Aristoteles kebahagiaan ini termasuk ke dalam kelompok aktivitas, dimana terdapat beberapa aktivitas yang bersifat perlu, aktivitas yang pantas dipilih demi hal lain. Terdapat juga aktivitas yang pada hakikatnya pantas dipilih. Menurut Aristoteles kebahagiaan ini perlu digolongkan sebagai salah satu hal yang pada dasarnya memang patut dipilih, tidak sebagai salah satu hal yang patut dipilih demi hal yang lain (Aristoteles, 2020).

Dalam memperoleh kebahagiaan, terdapat cara yang berbeda-beda. Namun, pada umumnya masyarakat beranggapan untuk mencapai kebahagiaan diperlukan harta yang banyak, pekerjaan yang layak, tingkat pendidikan yang memadai atau pasangan hidup yang ideal. Namun hal tersebut belum tentu akan menghadirkan kebahagiaan. Seperti yang dijelaskan dalam konsep *Ikigai*. *Ikigai* memiliki arti alasan untuk hidup. Seperti apa yang dikatakan orang-orang yang lahir di Okinawa, menurut mereka *Ikigai* merupakan sebuah alasan mengapa kita bangun di pagi hari. *Ikigai* inilah yang menjadi alasan untuk seseorang menjalankan hidup, atau yang membuat seseorang memiliki gairah dalam hidupnya, juga yang membuat seseorang memiliki semangat untuk mengawali hari yang baru (Gracia & Miralles, 2016).

Penelitian ini menggunakan teori *Ikigai* Ken Mogi. *Ikigai* merupakan sebuah konsep mengenai alasan untuk hidup bagi orang Jepang. Menurut Ken Mogi, terdapat 5 pilar dalam *Ikigai*, yaitu pertama awali dengan hal yang kecil. Kedua, bebaskan dirimu. Ketiga, keselarasan serta kesinambungan. Keempat, kegembiraan dari hal-hal kecil. Dan kelima, hadir di tempat serta waktu sekarang (Mogi, 2017).

Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan, pertanyaan dan tujuan penelitian. Rumusan masalah penelitian terdapat konsep kebahagiaan dalam *Ikigai*. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan dalam *Ikigai*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk membahas konsep kebahagiaan dalam *Ikigai*.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif-analitis yang diambil dari sumber primer yaitu buku *The Book of Ikigai* karya Ken Mogi, serta sumber sekunder yaitu buku, artikel dari jurnal ilmiah, dan dokumen lainnya. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan (*library research*).



## Hasil dan Pembahasan

### 1. Kebahagiaan dan *Ikigai*

Telah disinggung sebelumnya, kebahagiaan dapat dikatakan sebagai tujuan akhir manusia. Tidak ada manusia yang tidak menginginkan kebahagiaan. Setiap individu akan berusaha mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya bagaimanapun caranya. Kebahagiaan ini memiliki arti sebagai sebuah luapan perasaan positif mengenai kesejahteraan, kenyamanan, serta kepuasan hati dari tujuan yang dicapainya yang datang dari lubuk hati dan dirasakan secara mental dalam hati setiap manusia (Dewi, 2016). Dan sebenarnya tidak ada kriteria tertentu untuk mendapatkan kebahagiaan. Pada kenyataannya, penelitian ilmiah menyatakan bahwa untuk bahagia hanya dibutuhkan beberapa unsur saja. Contohnya, berlawanan dengan pendapat umum, memiliki harta yang banyak belum tentu menjadikan seseorang bahagia. Memang untuk hidup dengan nyaman diperlukan harta, tetapi itu tidak menjamin kita akan bahagia. Mempunyai banyak anak juga tidak menjamin bahwa kebahagiaan akan datang lebih banyak. Pernikahan, status sosial, kesuksesan akademis – yang merupakan unsur kehidupan yang umumnya dinilai dapat mendatangkan kebahagiaan seseorang justru sebenarnya tidak memiliki dampak yang besar dalam kebahagiaan itu sendiri (Mogi, 2017).

Seseorang dapat merasakan kebahagiaan ketika menikah dan memiliki buah hati, atau ketika menikah tanpa memiliki buah hati. Seseorang dapat merasakan kebahagiaan ketika tidak menikah, mendapatkan gelar sarjana, atau tidak. Seseorang dapat merasakan kebahagiaan ketika berbadan langsing atau berisi. seseorang dapat bahagia ketika hidup di tempat yang memiliki cuaca panas seperti Bekasi, seseorang juga dapat bahagia ketika hidup di tempat yang memiliki cuaca dingin seperti Bandung. Seseorang juga dapat merasakan kebahagiaan walaupun sepanjang kariernya tidak pernah diunggulkan, walaupun hanya mengerjakan pekerjaan yang remeh, tanpa pernah menyerah (Mogi, 2017). Bagaimana bisa dengan mengerjakan pekerjaan yang remeh dan tanpa menyerah dapat menimbulkan kebahagiaan? Dalam hal ini konsep *Ikigai* akan membantu menjawabnya.

Dalam bahasa Jepang, *Ikigai* terdiri dari dua kata, yaitu 生き (*iki*) yang memiliki arti untuk hidup serta 甲斐 (*gai*) yang berarti alasan. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa *Ikigai* memiliki arti “alasan untuk hidup”. Seperti apa yang dikatakan orang-orang yang lahir di Okinawa, menurut mereka *Ikigai* merupakan sebuah alasan mengapa kita bangun di pagi hari. *Ikigai* inilah yang menjadi alasan untuk seseorang menjalankan hidup, atau yang membuat seseorang memiliki gairah dalam hidupnya, juga yang



membuat seseorang memiliki semangat untuk mengawali hari yang baru (Gracia & Miralles, 2016).

Konsep *Ikigai* sudah sangat melekat dalam kehidupan masyarakat Jepang, karena *Ikigai* yang membuat masyarakat Jepang termotivasi untuk bisa mendapatkan kebahagiaan serta kesejahteraan hidup. Penggunaan istilah *Ikigai* sering kali disambungkan dengan konsep kebahagiaan khas Jepang (Harahap et al., 2021). Hal itu dapat dipahami karena ketika seseorang memiliki *Ikigai*, maka hidupnya akan terasa lebih bahagia (Mogi, 2017).

*Ikigai* dapat digunakan untuk memperlihatkan sumber nilai dalam suatu kehidupan seseorang, atau hal-hal yang akan membuat hidup seseorang menjadi lebih berharga. *Ikigai* ini dipakai untuk mengacu pada kondisi mental serta spiritual, dimana seseorang akan memiliki perasaan bahwa kehidupan yang mereka jalankan itu berharga, tetapi hal ini tidak berhubungan dengan status atau materi (Natasia, 2020).

Menurut *Ikigai*, tidak ada resep khusus untuk mendapatkan kebahagiaan. Setiap keadaan khas di kehidupan seseorang dengan caranya masing-masing tentu dapat mendatangkan fondasi untuk kebahagiaan. Sederhananya menurut *Ikigai*, menerima diri sendiri merupakan cara untuk bahagia. Menerima diri sendiri merupakan salah satu tugas terpenting walaupun sulit yang harus dihadapi dalam hidup. Namun, menerima diri sendiri juga dapat menjadi hal yang paling mudah, paling sederhana, paling memberi kepuasan yang dapat dilakukan untuk diri sendiri (Mogi, 2017).

Dalam buku *The Little Book of Ikigai*, Ken Mogi menuliskan bahwa terdapat 5 pilar yang akan mendukung atau menjadi fondasi yang memungkinkan *Ikigai* berkembang. Pilar ini tidak berdiri masing-masing, tidak memiliki urutan khusus. Tetapi pilar ini menjadi hal yang penting bagi pemahaman mengenai *Ikigai* (Mogi, 2017).

Terdapat lima pilar *Ikigai*, yang pertama, awali dengan hal yang kecil, hal ini memiliki maksud bahwa perubahan dapat dilakukan dengan memulai dengan hal yang sederhana, contohnya dengan bangun di pagi hari. Dengan bangun di pagi hari akan membuat seseorang lebih merasa segar, lebih siap, serta dapat menimbulkan rasa syukur terhadap Tuhan, dan hal ini akan menimbulkan perasaan positif dalam diri yang mengakibatkan kita menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hari.

Pilar yang kedua yaitu bebaskan dirimu. Ini memiliki arti bahwa bebaskan jiwamu seperti jiwa anak kecil yang bebas. Bebas mengeksplor apapun yang disukai, mengalir, serta berpikir apa adanya. Jika berpikir seperti ini maka hidup akan terasa lebih ringan serta kualitas hidup lebih meningkat. Pilar yang ketiga yaitu keselarasan dan kesinambungan, dalam



konteks sosial, *Ikigai* merupakan sebuah motivasi yang akan membuat seseorang perlu selaras dengan lingkungan sekitarnya. Keselarasan ini harus terjadi secara terus-menerus, berkesinambungan.

Pilar yang keempat adalah kegembiraan dari hal-hal kecil. Seperti yang sudah dikatakan sebelumnya, bahwa sebenarnya kebahagiaan dapat diperoleh dengan cara yang sederhana. Hal-hal kecil seperti misalnya seorang koki sushi yang teliti dalam memilih kualitas ikan yang akan digunakan agar pelanggannya merasa puas. Hal ini sangat sederhana, namun dapat membuat perasaan koki sangat bahagia ketika mengetahui bahwa pelanggannya puas atas sushi serta kualitas ikan yang telah dipilihnya.

Pilar kelima yaitu hadir di tempat dan waktu sekarang. Ini berarti bahwa kita perlu menghargai waktu yang diberikan. Dengan menghargai waktu yang diberikan maka kita akan lebih bersyukur atas hidup yang telah diberikan juga akan lebih menikmati serta memaknai hidup dengan lebih baik lagi dan tidak menyia-nyiaikan waktu yang sudah diberikan.

Dengan berpedoman pada pilar-pilar diatas, seseorang pasti akan menemui *Ikigainya*, yang juga akan menuntunnya menuju kebahagiaan secara sederhana. Kelima pilar *Ikigai* ini salah satu contohnya dapat ditemukan dalam tradisi upacara teh, dimana dalam upacara teh, sang master secara hati-hati menyiapkan ornamen-ornamen di ruangan, menaruh perhatian yang sangat besar terhadap detail-detail, seperti jenis bunga yang digunakan sebagai dekorasi di dinding (mulai dengan yang kecil). Semangat kerendahan hati merupakan ciri khas dari master teh serta para tamunya, meskipun mereka mempunyai pengalaman bertahun-tahun dalam upacara (membebaskan diri). Umumnya peralatan yang dipakai untuk upacara teh tersebut sudah berusia puluhan tahun, bahkan bisa saja ratusan tahun, yang dipilih agar mereka saling melengkapi dan memberikan kesan yang tidak mudah dilupakan (keselarasan dan kesinambungan). Walaupun persiapan yang amat teliti, tujuan utama dari sebuah upacara teh yaitu agar merasa rileks, untuk memperoleh kesenangan dari detail-detail indriawi di dalam ruang teh (kesenangan dari hal-hal kecil), serta untuk berada dalam kondisi kesadaran ketika tengah meresapi inti semesta dari ruang teh itu ke dalam pikiran kita (menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang) (Mogi, 2017).

## Kesimpulan

Kebahagiaan merupakan hal yang menjadi tujuan bagi seorang manusia. Setiap orang akan berupaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Biasanya orang-orang menganggap bahwa bahagia itu datang ketika kita memiliki banyak harta, jabatan yang tinggi, tingkat pendidikan yang



memadai ataupun memiliki pasangan yang ideal. Namun apakah hal-hal tersebut menjamin seseorang bahagia? Sepertinya belum tentu. Menurut konsep *Ikigai*, seseorang dapat mendapatkan kebahagiaan dengan kondisinya masing-masing, karena tiap kondisi dalam hidup seseorang memiliki kekhasan sendiri dan tentu dapat mendatangkan fondasi kebahagiaan. Dengan menggunakan 5 pilar *Ikigai*, seseorang dapat menemukan *Ikigainya* dan menggapai kebahagiaan. Sederhananya, kebahagiaan menurut *Ikigai* adalah menerima diri sendiri. Dengan kita menghargai diri sendiri, kita akan lebih bersyukur dan menghargai setiap waktu yang dijalani, hal inilah yang akan menjadi dasar untuk mendatangkan kebahagiaan dalam hidup.

### Daftar Pustaka

- Aristoteles. (2020). *Etika Nikomakea* (W. Kurn (ed.); I). Basabasi.
- Dewi, E. M. P. (2016). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Inquiry*, 7(1), 231143.
- Gracia, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* (2nd ed.). Penguin Books.
- Hapsari, P. W., & Mugiyanti, M. (2022). Korelasi Kebutuhan dengan *Ikigai* pada Mahasiswa Program Studi Sastra Jepang Universitas Pakuan. *Jurnal Idea*, 4(1), 20–26. <https://doi.org/10.33751/idea.v4i1.5208>
- Harahap, A. B. S., Lusiana, Y., & Widodo, H. (2021). Kajian Psikologi Positif Konsep *Ikigai* pada Kaisar Akihito dalam Akihito Tennou Monogatari. *J-Litera: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Dan Budaya Jepang*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.20884/1.jlitera.2021.3.1.4115>
- Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai: The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life* (I). Quercus.
- Natasia, F. S. (2020). *Konsep Ikigai yang Menginspirasi Masyarakat Jepang untuk Hidup Sehat secara Jiwa dan Tubuh*. Universitas Darma Persada.
- Pungkasari, D. R., Lusiana, Y., & Kadafi, M. (2021). Kepribadian dan *Ikigai* Tokoh Utama Pelaku Pembunuhan dalam Film *Kokuhaku*. *Jurnal Sakura : Sastra, Bahasa, Kebudayaan Dan Pranata Jepang*, 3(2), 206. <https://doi.org/10.24843/js.2021.v03.i02.p11>
- Putri, E. W. (2018). Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi. *Thaqafiyat*, 19(1), 95.