

## IKIGAI PADA MASYARAKAT JEPANG

N. N. Aris<sup>1</sup>, W. Nurita<sup>2</sup>, N. W. Meidariani<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Sastra Jepang, Universitas Mahasaraswati Fakultas Bahasa Asing, Denpasar  
e-mail: ayubhagawanta@gmail.com, nuritabali@yahoo.com, meidariani@unmas.ac.id

### Abstrak

Analisis penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan prinsip-prinsip *Ikigai* dalam masyarakat Jepang. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga buku dengan tema *Ikigai*, yang masing-masing buah karya dari Garcia dan Miralles (2018), Ken Mogi (2018), Elisa Irukawa (2019), dan beberapa sumber lain yang mendukung subjek penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teori pilihan rasional oleh James S. Coleman (1990) dan teori fungsionalisme struktural dengan skema AGIL oleh Talcott Parsons (1902-1979). Metode dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *Library Research* atau studi pustaka dengan teknik membaca bahan pustaka sebagai fokus penelitian (Hamzah, 2019). Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan penyajian data informal yaitu penyajian hasil analisis data dengan menggunakan bahasa biasa yang disusun secara runtut sehingga menghasilkan penelitian yang lengkap dan mudah dipahami. Merujuk pada hasil penelitian, ada empat prinsip *Ikigai* yang diamalkan orang Jepang yaitu, 1. Gigih dalam hidup, 2. Memberi manfaat pada masyarakat, 3. Hidup sehat, dan 4. Hidup selaras.

**Kata kunci:** ikigai, jepang, masyarakat

### Abstract

*This research analysis aims to describe the principles of Ikigai in Japanese society. The data sources used in this research are three books with the theme of Ikigai, each of which is the work of Garcia and Miralles (2018), Ken Mogi (2018), Elisa Irukawa (2019), and several other sources that support the research subject. The data obtained were analyzed using rational choice theory by James S. Coleman (1990) and structural functionalism theory with the AGIL scheme by Talcott Parsons (1902-1979). Methods and data collection techniques in this study used the Library Research method or literature study with the technique of reading library materials as a research focus (Hamzah, 2019). This type of research is descriptive qualitative, with the presentation of informal data, namely the presentation of the results of data analysis using ordinary language which is arranged in a coherent manner so as to produce research that is complete and easy to understand. Referring to the findings of the research, there are four principles of Ikigai that are practice by the Japanese people, namely, 1. Persistence in life, 2. Giving benefits to society, 3. Healthy living, and 4. Living in harmony.*

**Keywords:** *ikigai, japan, society*

### 1. Pendahuluan

Jepang merupakan negara kepulauan terisolasi yang telah mencapai identitas dan dekat dengan daratan Asia. Terletak 200 km dari Selat Tsushima Korea Selatan, bisa dibayangkan kendala utama kontak asing dalam sejarah awal Jepang. Ini bukan untuk mengatakan bahwa tidak pernah ada periode perubahan dramatis, tetapi bahwa tidak pernah ada penaklukan militer atas seluruh benua yang secara fundamental dapat mengubah arah peradaban Jepang. Jadi kesan menyebar bahwa Jepang hanya negara peminjam. Meskipun ini sebagian benar, budaya Jepang juga mencerminkan sifat asli yang kuat. Jepang bukanlah negara yang sangat kecil, seukuran Jerman dan 1,5 kali ukuran Inggris Raya [1]. Sebagai gambaran Jepang adalah bangsa yang unik, keunikan itu berpadu dengan baik terhadap iklim dan budaya, yang pada mulanya Jepang menerima banyak pengaruh budaya dari Tiongkok, tapi dengan kearifan lokalnya Jepang dapat menjadikan unsur yang asing itu menjadi budayanya sendiri melalui proses modifikasi agar *compatible* dengan nilai luhur yang mereka anut, boleh dikatakan bangsa Jepang itu ahli dalam hal meracik. Adapun sistem kepercayaan yang dianut orang Jepang mempunyai beberapa nilai ajaran moral dan filosofi yang mempengaruhi karakternya. Shinto adalah agama rakyat asli Jepang. Seperti agama-agama tradisional pada umumnya, dewa-dewa Shinto tidak eksklusif dan lebih mudah beradaptasi atau terbuka terhadap segala bentuk manifestasi ketuhanan.

Praktik keagamaan, misalnya, dapat mengadopsi dari praktik keagamaan lain, dalam hal ini Buddhisme memiliki pengaruh besar terhadap agama Shinto. Agama Buddha diperkenalkan ke Jepang pada abad ke-6 kemudian dinaturalisasikan ke dalam budaya Jepang. Aliran Buddhisme Zen ini memiliki pengaruh besar pada perkembangan seni Jepang seperti ikebana, bonsai, upacara minum teh, dan origami [4]. Dari segi kepercayaan juga dapat dilihat orang Jepang menggunakan cara yang sama untuk mengasimilasikan budaya asing agar *compatible* juga dengan apa yang mereka miliki. Bersamaan dengan datangnya Konfusianisme yang dapat diterima dengan tangan terbuka. Sebelum Restorasi Meiji, Konfusianisme hanya dipelajari oleh elite samurai proporsi terkecil dari masyarakat Jepang, namun setelah restorasi Meiji, Konfusianisme dipelajari oleh semua lapisan masyarakat, sehingga orang Jepang tidak mempunyai anggapan agama sebagai sesuatu yang eksklusif. Ciri orientasi Jepang ini tidak sama dengan cara berpikir Barat tentang agama [4]. Dengan kata lain, Jepang menggunakan suatu sistem nilai dengan mempraktikkan filosofi-filosofi tersebut dan menjadikannya sebagai "*a way of life*".

Filosofi di atas telah mempengaruhi karakter orang Jepang. Bagi orang Jepang, matahari telah menjadi objek kepercayaan sejak zaman kuno sebagai simbol kehidupan dan energi. Banyak orang bangun pagi-pagi di Hari Tahun Baru. Pada tahun 1945 Jepang mengalami pesatnya proses industrialisasi dan urbanisasi, orang Jepang yang masih setia menekuni profesi petani hanya sekitar 50%. Bangun pagi sangat penting untuk pertanian yang sukses. Pertanian memiliki dampak besar, mungkin tidak mengejutkan mengingat betapa ketergantungan ekonomi Jepang pada beras. Namun, sebagian besar kerangka kerja konseptual yang terkait dengan pertanian bertahan hingga hari ini. Ada pepatah lama di Jepang yang berbunyi seperti ini: "Bangun pagi mendapatkan keberuntungan tiga mon". Pada periode Muromachi "*Mon*" adalah alat tukar yang lazim digunakan pada saat itu [10]. Bagaimanapun juga, Jepang tetaplah Jepang, baginya ritme dan ritual itu sangat penting untuk terus dapat mempertahankan nilai luhur, nilai luhur itu adalah *Ikigai*. *Ikigai* kadang-kadang digambarkan seperti, "*suatu alasan mengapa bangun di pagi hari*". Alasan yang membangun semangat seseorang untuk menyambut hari-hari baru dan memberikan gairah hidup itulah *Ikigai*. Periset dari Universitas Tohoku, Departemen Kedokteran, di Kota Sendai, posisi wilayah Jepang utara, melakukan penelitian tentang manfaat kesehatan dan tingkat kematian di Jepang. Penelitian ini berisi sejumlah objek, sehingga peneliti mampu menebak hubungan yang erat kaitannya secara data statistik antara beragam manfaat kesehatan dan kehidupan, hasil temuan ini kemudian menjadi atensi dari peneliti [10]. Studi data dari 50.000 orang sebagai peserta dilibatkan dalam keterkaitan hidup dengan *Ikigai*. Ditemukan bahwa mereka yang tidak memiliki tujuan hidup tidak menikah, menganggur, dalam kesehatan yang buruk atau mengalami stres emosional tingkat tinggi, dan menderita penyakit atau kelemahan fisik sedang atau berat [10]. Hasil yang sangat fantastis tentunya mengingat *Ikigai* hanyalah sebuah nilai atau filosofi yang dianut menunjukkan kesignifikannya.

Memang benar selain itu ada banyak faktor yang terlibat, termasuk genetika, pola makan, gaya hidup, dan perawatan kesehatan yang baik, dan sebagian besar faktor ini dapat dijelaskan. Banyak orang memiliki pola makan dan gaya hidup yang sehat. Namun, konsep *Ikigai*, atau tujuan, adalah pembeda penting dan unik dari budaya Jepang [8]. Bahkan dunia pun sepakat akan keunggulan dari *Ikigai* yang dimiliki oleh bangsa Jepang, sehingga Jepang dapat dikatakan bangsa yang berintegritas akan apa yang diyakini. Selain itu ada beberapa alasan pemilihan topik *Ikigai* dalam penelitian ini. *Ikigai* adalah perspektif Jepang yang bermanfaat bagi kehidupan. Hal ini terutama terkait dengan motivasi dan menemukan makna hidup yang menjadi alasan keberadaan. Daya tarik *Ikigai* adalah memberi ruang untuk tumbuh dan membawa kedamaian dalam hidup. Hidup ini adalah sebuah perjalanan, seperti halnya lari *Marathon* bukan lari *Sprint*. Ahli saraf dan psikiater berkebangsaan Austria dan sekaligus korban dari Holocaust, bernama lengkap Viktor Emil Frankl, M.D., Ph.D., yang lahir pada tahun 26 Maret 1905 dan meninggal pada tahun 2 September 1997. Merupakan bapak dari pendiri terapi makna atau yang sering disebut dengan logoterapi dan analisis keberadaan. Bukunya yang berjudul *Man's Search for Meaning* diterbitkan pertama kali pada tahun 1946 memuat kisah pengalaman dirinya sendiri yang sempat ditawan dalam kamp konsentrasi. Frankl mencoba menemukan makna dalam

setiap bentuk keberadaan, bahkan melalui suatu pengalaman pahit atau gelap, dan karenanya menjadi alasan untuk hidup. Melalui metode psikoterapi, Frankl menjadi tokoh utama terapi keberadaan atau pengalaman eksistensi [5]. Sebagai salah satu contoh dalam masa tugasnya, Psikoanalisis Amerika, yang telah bekerja dengan diplomat selama bertahun-tahun, bersikeras bahwa diplomat itu berdamai dengan ayahnya sehingga kebenciannya terhadap pemerintah dan pekerjaan, yang mewakili ayahnya, dapat dikurangi. Tetapi Frankl menunjukkan hanya dalam beberapa sesi bahwa diplomat itu frustrasi karena ingin mengejar karier yang berbeda. Dengan kesimpulan itu, diplomat mengakhiri sesi terapi [6]. Bagi Frankl selalu ada hal yang bisa diambil maknanya dari setiap masalah bahkan dari yang tergelap.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan sumber data berupa buku. Buku yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku yang bertemakan Ikigai, masing-masing buah karya dari Garcia dan Miralles (2018), Ken Mogi (2018), Elisa Irukawa (2019) ataupun sumber lain yang mendukung dengan pokok penelitian.

Metode dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode Studi Pustaka (Library Research) dengan teknik membaca bahan perpustakaan, yang menjadi fokus studi. Dengan cara memahami perspektif dengan lengkap, komprehensif dan holistik. Dalam konteks penelitian kepustakaan, data hasil kajian bahan pustaka dikaji, dianalisis berdasarkan pemikiran atau kerangka teoretis tertentu atau paradigma filosofis yang mendasarinya, dan pendekatan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai [3].

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Miles dan Huberman 1984 [3], ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, yaitu: Reduksi data, Dalam fase ini, peneliti memilih atau melakukan penyortiran terhadap data yang didapat, mereduksinya, serta memfasilitasi pengumpulan data yang mungkin relevan untuk menarik gambaran yang jelas tentang apa yang sedang dipelajari. Penyajian data atau data display, data dapat disajikan dalam bentuk penjelasan singkat dan sebagainya agar memudahkan pemahaman mengenai hal yang sedang berlangsung serta memungkinkan menyusun strategi pekerjaan lebih lanjut. Penarikan simpulan dan Verifikasi adalah memeriksa ulang atau me-review kembali kebenaran data yang diperoleh dari data yang telah disajikan kemudian menarik simpulan dari data yang telah diperoleh sehingga menjadi jelas. Setelahnya disesuaikan dengan rumusan masalah dan teori yang digunakan.

Metode penyajian hasil data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode informal. Penyajian data informal adalah penyajian hasil analisis data dengan menggunakan bahasa biasa [14]. Dalam penyajiannya dengan menggunakan kata-kata akan disusun secara padu agar menghasilkan penelitian yang utuh dan mudah untuk dipahami.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Ikigai merupakan konsep orisinil Jepang ditulis sebagai 生(い)き甲斐(がい)、 menggabungkan 生(い)き, yang berarti “kehidupan”, dengan 甲斐(がい), yang berarti “menjadi berharga”. Dari asal kata tersebut dapat digabungkan menjadi “Hidup yang berharga”. Selain arti di atas ada juga yang mengatakan Ikigai adalah “alasan keberadaan” ataupun “tujuan hidup”. Pada dasarnya Ikigai memang berbeda antara manusia satu dengan yang lain, namun satu hal yang pasti adalah semua orang mencari makna. Ikigai tersembunyi jauh di dalam diri masing-masing orang dan memerlukan pencarian yang telaten [6].

Dalam hal ini orang Jepang menerapkan prinsip Ikigai tersebut untuk pemenuhan kualitas hidup melalui penerapan nilai yang dijabarkan ke dalam empat faktor yaitu, 1) Gigih dalam hidup adalah orang Jepang melakukan upaya extra dalam menjalani hidup dan daya tahan yang sudah diuji oleh waktu, nyatanya orang Jepang dapat beradaptasi dengan lingkungan hidup yang rentan terhadap bencana alam, maupun bencana buatan manusia, 2) Memberi manfaat pada masyarakat adalah bagi orang Jepang

bekerja merupakan suatu cara untuk mewujudkan suatu tujuan dan sebagai sarana untuk hidup, 3) Hidup sehat adalah orang Jepang sangat sadar akan pentingnya untuk menjaga kesehatan dan terus mengusahakannya melalui olah raga teratur dan memperhatikan makanan ataupun minuman yang masuk ke dalam tubuh, dan terakhir, 4) Hidup selaras adalah orang Jepang selalu mengusahakan dalam setiap tindakannya agar selaras dengan alam, lingkungan dan masyarakat. Di bawah ini merupakan penjabaran beberapa data berdasarkan hasil temuan penelitian sebagai berikut.

### *Gigih dalam Hidup*

Seseorang yang menguasai *skill* manual tertentu atau seorang pengrajin, berusaha keras dan gigih dalam hidup telah digambarkan dengan sangat baik dalam film dokumenter *Jiro Dreams of Sushi*. Jiro telah membuat sushi setiap hari selama 80 tahun lebih. Setiap hari bersama putranya pergi ke pasar ikan Tsukiji yang tersohor untuk memilih ikan kualitas premium untuk dibawa kembali ke restoran. Membuat sushi adalah kehidupan bagi Jiro, dan tentu saja itu adalah pekerjaan yang melelahkan di bidang kuliner, tetapi Jiro menyukai prosesnya dan sangat menyukai kerajinannya. Sangat penting bagi pengrajin dengan keahlian untuk selalu menciptakan karya dengan sepenuh hati untuk mencerminkan sentuhan individualitas pengrajin [6].

*Technology, Entertainment, dan Design* adalah kepanjangan dari TED, merupakan organisasi media non profit yang mendistribusikan presentasi online secara gratis dengan moto yang sangat menginspirasi yaitu, "*Ideas Worth Spreading*". TED berdiri sejak tahun Februari 1984 dan menjadi *event* tahunan semenjak 1990. Awal mulanya TED hanya membahas teknologi dan desain sesuai asal-usulnya dari Silicon Valley. Hingga seiring berjalannya waktu TED memperluas bahasannya mencakup presentasi tentang berbagai topik akademik, budaya, dan ilmiah. Setiap tahun di Vancouver Convention Center di Vancouver, British Columbia, Kanada, tempat Konferensi utama TED diadakan. Selain itu TED juga diadakan di Amerika Utara, Eropa dan Asia dan menampilkan presentasi melalui *live streaming*. Sebelum tahun 2014, pertemuan diadakan di Long Beach. TED sering mendiskusikan berbagai isu dalam penelitian dan praktik ilmiah serta budaya melalui narasi. 18 menit adalah durasi waktu bagi pembicara untuk mempresentasikan ide dengan cara yang paling menarik dan inovatif [16].

Pertemuan TED 2012 Long Beach, California. Bertemakan ketahanan Jepang dalam menghadapi bencana, bertepatan dengan setahun setelah bencana gempa bumi dan Great Tsunami Jepang Timur, tahun 2011 lebih dari 15.000 orang dinyatakan tewas dalam bencana tersebut. Sebagai pembicara di TED adalah Ken Mogi (Mogi Kenichiro, lahir 20 Oktober 1962 di Tokyo) adalah seorang *scientist* Jepang dan peneliti senior di lab komputer Sony dan profesor tamu di Institut Teknologi Tokyo. Setelah lulus dari Universitas Tokyo pada tahun 1985 dengan gelar sains dan pada tahun 1987 dengan gelar sarjana hukum, Mogi memperoleh gelar doktor (Ph.D. ) pada tahun 1992. Menurut bio blog pribadinya, misinya adalah untuk "menyelesaikan apa yang disebut ini masalah pikiran/mental" [11]. Beliau pada pertemuan TED 2012 Long Beach menceritakan pengalaman dramatisnya saat terjadi bencana di Jepang. Ketika gempa terjadi, beliau sedang menaiki kereta bawah tanah di Tokyo, getaran yang dirasakan sangat berbeda dari yang pernah terjadi sebelumnya, meskipun Jepang sering mengalami gempa. Tsunami tersebut menerjang area Tohoku yang disaksikan melalui layar smartphone miliknya. Membahas mengenai ketahanan orang Jepang dalam menghadapi bencana sesuai dengan pepatah umum di kalangan nelayan Jepang, adalah "ada neraka di bawah kapal ". Ketika alam mengamuk, manusia tidak dapat melakukan apa pun. Seperti yang diceritakan Ken Mogi dengan sepenuh hati dalam TED 2012 menggunakan adegan tsunami yang melanda kota Kamaishi, seorang nelayan mengibarkan bendera putih di atas kota yang hancur sebagai simbol keberanian dan harapan. Ken Mogi bercerita tentang semangat bangsa Jepang dan beliau juga mengungkapkan bahwa sebagai contoh, seorang nelayan yang selalu melaut meski mengetahui risiko yang dihadapinya dari kekuatan alam, nelayan itu tetap melaut untuk mencari nafkah dan menafkahi keluarganya. Orang Jepang adalah orang yang pragmatis dengan semangat yang sama, orang Jepang berdiri bahu-membahu dengan para korban

untuk mengatasi akibat dari bencana alam yang sangat menyakitkan ini. Orang Jepang memiliki imunitas yang tinggi untuk menjaga semangat dan ketahanannya agar tetap kuat. Hal ini membuat Jepang tetap bangkit dan menata hidup kembali di daerah yang terdampak bencana. Negara Jepang telah melewati banyak bencana alam dalam beberapa tahun terakhir. Bagi orang Jepang salah satu keuntungan memiliki *Ikigai* adalah kekuatan dan daya tahan, dua kualitas yang sangat penting saat terjadi tragedi. Menjadi tangguh dalam hidup itu penting, terutama karena dunia menjadi semakin tidak terduga dan bahkan kacau [6].

*Flashback* ke tahun 1972, Jepang dilanda bencana letusan gunung berapi sebagai penyebab utama kehancuran. Letusan dari Gunung Unzen menjadi pemicu Great Tsunami menewaskan hampir 15.000 jiwa. Gunung Fuji terakhir meletus tahun 1707 itu berlangsung dua minggu. Selama waktu itu, tercatat tidak ada korban jiwa, tetapi abu vulkanik letusan gunung Fuji menutupi daerah utara Tokyo (dulu disebut Edo), mengakibatkan kerusakan yang sangat luas pada lahan pertanian. Sebagai catatan bencana alam yang seperti itu, tidak bisa untuk dihindari. Bagi orang Jepang tentu saja dalam memorinya mencatat kekuatan alam yang brutal di beberapa titik hidup sebagai pengalaman yang pernah dialami. Di samping faktor bencana dari alam, faktor bencana buatan manusia juga pernah dialami oleh Jepang. Spesifiknya malam 9-10 Maret 1945, Ratusan bom curah dan pembakar mini berupa bom berisi bensin berat dari unit B-29 telah dijatuhkan di atas ketinggian udara, oleh sekutu menyebutnya sebagai "Operasi Rumah Ibadah". Kenangan ini sangat tragis, kurang lebih 22 tahun silam setelah Gempa Besar Kanto tahun 1923 pemicu kehancuran berat, menghancurkan daerah yang persis sama. Berada di jalan-jalan Tokyo sekarang yang super sibuk ini, tidak tampak terlihat kehancuran yang sebelumnya menimpa daerah yang sama. Tokyo sekarang damai dan makmur sama seperti ibu kota lainnya di dunia [10].

Energi apa yang sebenarnya dimiliki oleh orang Jepang hingga mampu untuk terus berusaha?. Ini bisa dikatakan melalui pengenalan nilai moral yang ditanamkan melalui usia kanak-kanak, Majalah itu adalah Weekly Shounen Jump milik perusahaan Shueisha yang berada di Tokyo. Majalah Weekly Shounen Jump merupakan majalah manga populer dengan angka penjualan yang sangat fantastis mencapai dua juta copy, majalah ini juga terus konsisten terbit setiap minggu dan mempunyai banyak penggemar. Tema yang dipilih oleh Weekly Shonen Jump Magazine, berupa tiga nilai moral, persahabatan, perjuangan dan kemenangan. Tema ini dipilih melalui hasil dari survei berupa angket yang di isi oleh anak-anak sekolah dasar kelas 4 dan 5. Ini berarti semenjak usia dini anak-anak tahu apa yang berarti, memahami hidup, memahami kerja keras, memahami bekerja sama telah ditanamkan lewat *manga*. Ini membantu anak-anak Jepang mengetahui tujuan hidupnya dan pemahaman akan nilai moral sejak dini [10].

#### *Memberi Manfaat pada Masyarakat*

Selama tubuh masih prima dan kesehatan masih baik orang Jepang akan terus melakukan hal yang disukai dan tidak pernah benar-benar pensiun. Dalam bahasa Indonesia pensiun memiliki arti berhenti bekerja karena sudah habis masa mengabdikan, dalam Bahasa Jepang arti pensiun yang seperti itu tidak ada. Bagi orang Jepang dengan bekerja dapat memberi manfaat dan yang pasti memiliki tujuan hidup dianggap sangatlah penting [6]. Kondisi kerja di Jepang faktanya memang tidak sempurna seperti negara barat sana, yang telah lama menganut keseimbangan antara hidup dan pekerjaan. Banyak orang Jepang lebih tertarik untuk terus berkarya alih-alih pensiun. Mengikuti arus kerja, membuat pekerjaan berkelanjutan menjadi menyenangkan. Animator dan pendiri Studio Ghibli Hayao Miyazaki di masa lalu pernah mengumumkan "akan pensiun", tetapi sejak itu kembali bekerja di film animasi. Semua orang percaya proyek ini adalah karya akhir sang animator sebelum pensiun. Sebaliknya, dari rumor yang beredar bahwa Hayao Miyazaki sedang mengerjakan proyek film animasi lainnya. melakukan pekerjaan yang sangat dicintai tampaknya membuat Miyazaki enggan untuk pensiun, dan Miyazaki memiliki hubungan yang tidak bisa dipisahkan dengan tempat kerjanya [10].

*Image* umum yang dimiliki oleh orang Jepang adalah pekerja keras, bertanggung jawab, memiliki disiplin dan memiliki dedikasi tinggi terhadap pekerjaan. Contohnya ketika ada masalah untuk dipecahkan, orang Jepang akan bersemangat untuk mencari solusi,

bekerja keras untuk itu dan sebagainya. Kata awal yang dipelajari saat memulai kursus dan belajar bahasa Jepang adalah *ganbaru*. Kata *ganbaru* ini dapat dilihat dari persiapan menanam padi di pegunungan Prefektur Nagano sampai mahasiswa yang melakukan pekerjaan *part time* pada akhir pekan di toko-toko kecil yang sering disebut *konbini*, orang Jepang tanpa henti terus bekerja melakukan pekerjaan yang sederhana sekalipun [6].

### *Hidup Sehat*

Istilah dalam bahasa Jepang yang paling umum tentang tema untuk kesehatan adalah '*hara hachi bu*', yang berarti 'sampai 80% dari kapasitas perut'. Pepatah lama ini menyarankan untuk tidak makan berlebihan atau sampai kenyang. Alhasil orang Jepang berhenti makan ketika sudah mencapai 80% dari makan yang ditetapkan. Makan berlebihan membuat tubuh menjadi lelah karena proses pencernaan yang lama dan mempercepat oksidasi sel. Memang tidak ada cara yang obyektif untuk mengetahui kapan perut 80% kenyang, cara yang dapat diterapkan seperti sesudah makan siang menghindari hidangan penutup dan kudapan, makan *snack* tambahan hanyalah kesenangan bersifat sementara, namun dengan tidak memakannya tubuh menjadi sehat lebih lama. Salah satu alasan mengapa orang Jepang cenderung menurunkan berat badan adalah karena tidak makan berlebih akan membuat kesehatan lebih mudah di masa depan. Cara makanan disajikan juga penting, menurut orang Jepang, dan biasanya disajikan di banyak piring kecil, orang cenderung makan lebih sedikit karena trik khusus, perasaan makan berlebihan dan kebutuhan untuk membiarkan berbagai makanan sambil mengurangi rasa lapar. Menu yang kaya akan nutrisi dan vitamin. Seperti makanan dalam penerbangan, makanan tersebut dalam jumlah kecil tetapi seimbang dan mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh dengan cara yang seimbang. Cara mudah untuk masuk ke dalam konsep *Hara hachi bu* adalah dengan melewati makanan penutup atau makan lebih sedikit. Zazen Yojinki, sebuah buku abad ke-12 tentang Buddhisme Zen, merekomendasikan makan dua pertiga dari apa yang diinginkan. Makanan yang secukupnya adalah praktik umum di semua kuil Buddha di Timur. Mungkin lebih dari 900 tahun yang lalu, Buddhisme mengakui manfaat membatasi asupan kalori [6].

Primadona minuman sehat selama berabad-abad masih dipegang oleh teh hijau. Riset baru-baru ini menemukan banyak khasiat yang diperoleh dengan rutin meminum teh hijau. Teh hijau mempunyai korelasi dengan umur panjang bagi peminum rutin. Sesungguhnya teh hijau pada awalnya berasal dari China kemudian menyebar karena jalur perdagangan. Keistimewaan teh hijau adalah dikeringkan tanpa melalui proses fermentasi, oleh sebabnya bahan aktifnya tetap terjaga meskipun setelah digiling menjadi bubuk. Manfaat kesehatan yang ditawarkan teh hijau sangat signifikan. Minum teh hijau bagi orang Jepang sudah menjadi budaya yang mengakar dan dapat diminum kapan saja. Manfaat teh hijau mampu menurunkan kadar gula darah ataupun kadar kolesterol, memproteksi kulit dari sinar UV, memelihara kesehatan gigi, mencegah kanker, mengurangi penyerapan lemak berlebih dan sebagainya. Khasiat teh hijau terletak pada senyawa aktif yang disebut polifenol yaitu, sebuah zat aktif yang sangat kaya akan antioksidan yang dapat menangkal efek negatif dari radikal bebas penyebab penuaan dini. Dapat dikatakan kandungan polifenol pada teh hijau adalah agen *anti aging* yang baik bagi tubuh [6].

Orang Jepang mempunyai aktivitas pelatihan fisik yang sudah menjadi budaya, pelatihan fisik berupa Radio Taiso. Pelatihan fisik radio taiso ditujukan untuk semua orang tanpa memandang batasan usia. Senam radio ini dikembangkan tahun 1928 dengan tujuan menjaga kesehatan masyarakat, semenjak itu kegiatan peregangan ini telah menjadi rutinitas pagi, terkecuali pada Perang Dunia II mengalami jeda selama empat tahun. Radio Taiso diperkenalkan dari usia sekolah dasar kelas satu, latihannya berupa menggerakkan tubuh mengikuti irama musik. Saat musim panas datang yang merupakan hari liburan sekolah akan diisi dengan pertemuan latihan lokal. Anak-anak dibiasakan untuk menghadiri pertemuan dan sebagai imbalannya diberi perangkoleksi untuk memacu semangat. Saat perangkoleksi sudah banyak terkumpul sebagai imbalannya akan diberikan alat tulis atau permen setelah liburan usai. Praktek ini bertujuan untuk memberikan nilai pendidikan pada anak-anak karena dapat mendorong mereka untuk bangun pagi dan tidur lebih cepat di malam hari.

Apalagi di zaman sekarang di mana hiburan internet sangat mudah untuk diakses seperti video Youtube dan video game membuat anak-anak begadang sampai tengah malam. Hal-hal yang positif dari radio taizo anak-anak menjadi terbiasa untuk bangun pagi dan menerima semangat. Manfaat Radio Taizo sangat besar dengan sedikit kecerdasan [10].

Tidak hanya dilakukan di sekolah, Radio Taizo juga dilakukan di tempat kerja. Kegiatan ini dilakukan untuk mempersiapkan tubuh saat memulai aktivitas kerja. Hal yang paling mudah untuk ditemui setiap paginya sekitar pukul setengah tujuh setiap harinya saat NHK radio 1 menyiarkan musik Radio Taizo, akan ditemui banyak orang lanjut usia di taman dekat perumahan melakukan senam radio bersama. Media barat menganggap hal itu sebagai Jepang adalah bangsa yang bersifat kolektif. Saat diperhatikan senam yang dilakukan oleh para orang tua ini tidak sepenuhnya teratur, dengan pendekatan masing-masing, ada yang sinkronisasinya tidak pas dengan musik, ada yang hanya mengerakkan tangan dan kaki saja sambil berbicara, ada juga yang masuk di pertengahan musik, ada juga yang pergi sebelum musik usai, dan semua keganjilan ini dapat ditoleransi. Kegiatan Radio Taizo ini bisa dibilang suatu aktivitas yang menekankan pada kegiatan pagi yang unik sekaligus budaya khas Jepang [10].

### *Hidup Selaras*

Pengendalian diri pada dasarnya merupakan ide utama *Ikigai* dan esensi terpenting dari itu adalah menjaga keharmonisan antar sesama manusia. Di masa sekarang di mana dunia mengalami kesenjangan baik secara sosial dan ekonomi telah memicu huru-hara secara luas. Jepang adalah negara yang masih memelihara nilai tradisional dengan pemakaian sumber daya yang sederhana di samping kejayaan ekonomi di masa lampau. Orang Jepang sebagian besar menganggap diri mereka sebagai kelas pekerja. Jepang saat ini mengalami kendala berupa resesi penduduk dan pertumbuhan ekonomi yang lambat dalam beberapa tahun terakhir. Ini memberikan efek langsung kesenjangan ekonomi pada masyarakat dan ini dapat digunakan sebagai alat ukur dengan fenomena yang jelas. Walaupun orang Jepang memiliki sedikit ketertarikan terhadap budaya selebritas yang sangat minim. Sifat pamer dari para pesohor Jepang tidaklah begitu tampak. Disisi lain membatasi hasrat individu dapat berkonsekuensi pada hal yang tidak diharapkan. Sekarang melihat perbandingan itu dengan budaya barat berupa kesuksesan usaha global yang dimiliki perusahaan global seperti Microsoft dan Tesla dan perusahaan-perusahaan serupa lainnya. Hanya baru-baru ini Jepang memperlihatkan sepak terjangnya, tapi ini masih sebagian kecil saja. Mungkin kesuksesan dan prestasi bangsa Jepang masih belum cukup untuk menempati peringkat di peringkat dunia sebagai pembaharu sejati [10].

Hal ini erat kaitannya dengan kebebasan dan kurangnya ekspresi pencapaian individu, dan pembatasan ini adalah nilai paling khas orang Jepang, diimbangi dengan perdamaian. Tanpa terbentuknya lingkungan yang stabil yang memenuhi standar kesehatan, apa yang ingin dicapai tentu tidak membawa hasil yang maksimal, karena merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai atau keberlanjutan, tetapi dengan menjaga keharmonisan dengan alam, manusia, dan masyarakat pada umumnya. Harmoni dan kontinuitas mungkin merupakan filosofi paling penting dan unik dari pemikiran orang Jepang. Hubungan masyarakat Jepang dengan alam meresap di daerah perkotaan, menggabungkan alam ke dalam ruang yang sederhana, mewah dan nyaman. Potret publik *Fuji Yama* yang dipajang di pemandian umum (*senzo*) sangat populer dan penataan artistik setiap taman di Jepang, ditata secara rumit untuk setiap musim. Menjelajahi hutan dan mendaki gunung adalah hiburan yang sangat populer untuk mengungkapkan penghargaan dan cinta terhadap alam. Dapat dikatakan bahwa Jepang adalah negara yang melindungi alam. Keharmonisan ini tidak hanya berlaku pada bagaimana orang berinteraksi dengan alam, tetapi juga pada aktivitas individu yang lebih luas dalam konteks sosial, selalu dengan memperhatikan orang lain dan sifat sosial holistik dari perilaku serta menyadari dampaknya. Idealnya, itu harus selalu selaras. Kekuatan orang Jepang adalah tidak membuang waktu, tidak mencari kepuasan atau kebutuhan sementara, dan melanjutkan dengan tenang tetapi terus-menerus. Orang Jepang, di sisi lain, percaya bahwa apa yang dimulai dengan sungguh-sungguh akan bertahan lama [10].

#### 4. Simpulan dan Saran

Prinsip *Ikigai* dalam masyarakat Jepang terbentuk melalui empat faktor utama, faktor pertama adalah masyarakat Jepang hidup ulet dan tekun dalam menjalani kehidupan. Ada pepatah di kalangan nelayan Jepang bahwa "di bawah kapal ada neraka". Ketika alam menjadi gila, tidak ada lagi yang bisa dilakukan. Dengan demikian, Jepang berdiri tegak di daerah yang dilanda gempa dan tsunami. Kedua, masyarakat Jepang memiliki dimensi sosial dan keinginan untuk terus memberi manfaat bagi masyarakat. Kondisi kerja di Jepang memang tidak sesempurna di negara Barat, namun orang Jepang lebih memilih bekerja tanpa memikirkan usia pensiun. Faktor ketiga adalah mempraktikkan gaya hidup sehat. Orang Jepang selalu berhati-hati dengan apa yang mereka minum dan makan. Menghindari makanan yang tidak sehat dan aktivitas olahraga pagi seperti senam radio adalah pemandangan umum di Jepang. Faktor keempat, menurut budaya Jepang, *Ikigai* adalah tentang keharmonisan dengan lingkungan, manusia dan masyarakat pada umumnya dan tidak dapat eksis tanpa keharmonisan dan keberlanjutan tersebut. Hidup dalam keharmonisan dan kontinuitas mungkin merupakan semangat paling penting dan unik dari mentalitas orang Jepang.

Sebagai saran, nilai-nilai positif dalam pelaksanaan kehidupan ini dapat diamankan dengan baik, karena kesehatan merupakan hal utama yang tanpanya manusia tidak dapat berbuat apa-apa. Hal ini bisa dengan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, lagi pula *Ikigai* bukan sekedar nilai yang dimonopoli oleh orang Jepang itu sendiri, setiap orang memiliki tujuan hidup masing-masing, tetapi karena orang Jepang sudah memiliki istilah *Ikigai* maka lebih terkenal. Gaya hidup sehat orang Jepang juga patut ditiru selain praktis, orang Jepang juga disiplin dalam melakukan sesuatu. Hal ini baik dalam beberapa hal, salah satunya memberikan nutrisi yang baik bagi tubuh dan kedua menyibukkan diri juga memberikan rasa kebahagiaan dan melatih otak untuk tetap aktif. Jadi, apa pun yang Anda minum, makan, harus diperhatikan kesehatannya dan hindari makan berlebihan agar bisa panjang umur, sehat, bahagia dan lain sebagainya.

#### Daftar Pustaka

- [1] A. Curtis, "A Short History of Japan from Samurai to Sony," Australia: Silkworm Books, 2002.
- [2] Djamarah, S. Bahri, "Psikologi Belajar," Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- [3] A. Hamzah, "Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)," Jawa Timur: Literasi Nusantara.
- [4] Danandjaja, "Folklor Jepang Dilihat Dari Kacamata Indonesia," Jakarta: Grafiti Press, 1997.
- [5] F. Victor, Wikipedia, 11 April 2023. [Online]. Available: [https://id.wikipedia.org/wiki/Victor\\_Frankl](https://id.wikipedia.org/wiki/Victor_Frankl)
- [6] G. Hector and M. Francesc, "IKIGAI, Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang", Jakarta Selatan: Renebook, 2018.
- [7] I. Elisa, "The Secret of Ikigai, Rahasia Menemukan Kebahagiaan dan Umur Panjang Ala Orang Jepang," Yogyakarta: Araska Publisher, 2019.
- [8] L. E. Niimi, "A Little Book of Japanese Contentments", America: Chronicle Books LLC, 2018.
- [9] Mahsun, "Metode Penelitian Bahasa: Tahapan Strategi Metode, dan Tekniknya," Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- [10] M. Ken, "The Book of Ikigai, Untuk Hidup Seimbang, Lebih Bahagia, dan Panjang Umur," Jakarta Selatan: PT. Mizam Publika, 2018.
- [11] M. Ken, Wikipedia, 11 April 2023. [Online]. Available: [https://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Mogi](https://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Mogi)
- [12] R. George, "Teori Sosiologi," Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [13] S. Tantoro and L. Tahmidaten, "Mata Pelajaran Sosiologi SMA (Modul Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan)," Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- [14] Sudaryanto, "Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa: Pengantar Penelitian Wahana [Kebudayaan Secara Linguistik]," Yogyakarta: Muhammadiyah University Press, 1993.
- [15] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D," Bandung: Alfabeta, 2019.
- [16] Ted. Wikipedia. 11 April 2023. [Online]. Available: [https://id.wikipedia.org/wiki/TED\\_\(konferensi\)](https://id.wikipedia.org/wiki/TED_(konferensi)).