

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM BUKU "THE BOOK OF IKIGAI"  
KARYA KEN MOGI (PERSPEKTIF AL – FARABI)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam  
Jurusan Ushuluddin dan Humaniora  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Disusun Oleh :  
**TIARA SALSA KHORISMA**  
NIM. 181121035

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
JURUSAN USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA  
TAHUN 2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tiara Salsa Khorisma  
NIM : 181121035  
Tempat, Tanggal Lahir : Karanganyar, 27 Juni 2000  
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam  
Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah  
Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan dalam Buku "*The Book of Ikigai*"  
Karya Ken Mogi (Perspektif Al – Farabi)

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, Sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 1 Juni 2023

Penulis,  
  
(Tiara Salsa Khorisma)



**Dr. Imam Sukardi, M.Ag.**

**DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

---

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Tiara Salsa Khorisma

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Tiara Salsa Khorisma

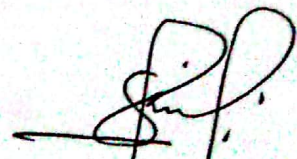
NIM : 181121035

Judul : Konsep Kebahagiaan dalam Buku "The Book of Ikigai" Karya Ken Mogi (Perspektif Al – Farabi)

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 1 Juni 2023  
Pembimbing



Dr. Imam Sukardi, M.Ag.  
NIP.1963102119403 1001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM BUKU "THE BOOK OF IKIGAI"  
KARYA KEN MOGI (PERSPEKTIF AL – FARABI)**

Disusun Oleh :

**Tiara Salsa Khorisma**

**NIM. 181121035**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada Hari Senin Tanggal 19 Juni 2023

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Surakarta, 21 Juni 2023

Penguji Utama

**Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag**

NIP. 19811107 201503 1 001

Penguji II/Ketua Sidang

**Dr. H. Imam Sukardi, M.Ag**  
NIP. 19631021 199403 1 001

Penguji I/Sekretaris Sidang

**Dr. Mahbub Setiawan, S.Ag., M.P.I.**  
NIP. 19730806 199803 1 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



**Prof. Dr. Islah, S. Ag., M.Ag**

NIP. 19730522 200312 1 001

## ABSTRAK

**Tiara Salsa Khorisma. NIM : 181121035. *Konsep Kebahagiaan dalam Buku “The Book of Ikigai” Karya Ken Mogi (Perspektif Al – Farabi). Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwaah UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.***

Kebahagiaan menjadi topik yang umum namun tidak pernah berhenti untuk menarik dibahas. Setiap hari pembahasan mengenai kebahagiaan menjadi semakin luas mengikuti perkembangan zaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan konsep kebahagiaan yang tertuang dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi kemudian menganalisis bagaimana konsep kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi dengan perspektif Al – Farabi dan implementasinya dalam kehidupan masyarakat di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan berjenis penelitian *library research* (kepastakaan) dengan mengumpulkan data-data melalui bacaan-bacaan seperti jurnal, buku, dan dokumen-dokumen bacaan lainnya yang berkaitan dengan pembahasan. Metode penulisan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dimana data-data yang diperoleh akan diuraikan ke dalam bentuk kata-kata yang disusun secara sistematis. Sumber primer dari dalam penelitian ini adalah buku karya Ken Mogi yang berjudul “*The Book of Ikigai*” dan menggunakan literatur-literatur lain yang relevan dengan tema kebahagiaan.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa hakikat dari kebahagiaan adalah dengan mempunyai tujuan hidup. Dengan begitu, hidup menjadi lebih terarah dan menjadi bahagia. Salah satu untuk mewujudkannya adalah dengan memiliki *Ikigai*. *Ikigai* dapat diimplementasikan dalam kehidupan masyarakat di Indonesia karena penerapan *Ikigai* sangat mudah. *Ikigai* merupakan hal yang sederhana dan tidak rumit. Kunci dari penerapan *Ikigai* adalah dengan menerima diri sendiri, memulai dari hal kecil, melakukannya secara konsisten dan disiplin sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang baik.

Kata kunci : Kebahagiaan, *Ikigai*, Tujuan Hidup

## **ABSTRACT**

**Tiara Salsa Khorisma. NIM : 181121035. Konsep Kebahagiaan dalam Buku “The Book of Ikigai” Karya Ken Mogi (Perspektif Al – Farabi). Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwaah UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.**

*Happiness is a common topic but never going to stops being discussed. Every day the discussion about happiness becomes wider following the times. The purpose of this study is to reveal the concept of happiness contained in the book “The Book of Ikigai” by Ken Mogi and the to analyze how the concept of happiness contained in the book “The Book of Ikigai” by Ken Mogi with perspective of Al – Farabi and the implementation in people’s lives in Indonesia.*

*This research uses a qualitative approach with the type of library research by collecting data through readings such as journals, books, and the other reading documents related to the discussion. The writing method used in this study is a descriptive method where the data obtained will be described in the form of words arranged systematically. The primary source of this research is Ken Mogi’s book entitled “The Book of Ikigai” and uses other literature relevant to the theme of happiness.*

*The results of this study that the essence of happiness is to have a purpose in life. That way, life becomes more focused and happier. One way to make it happen is to have Ikigai. Ikigai can be implemented in people’s lives in Indonesia because the application of Ikigai is very easy. Ikigai is simple and uncomplicated. The key to practicing Ikigai is accepting yourself, start with the small things, do it consistently and discipline so that it becomes a good habit.*

*Keywords : Happiness, Ikigai, Purpose in Life*

## **MOTTO**

“Kebahagiaan tidak bergantung pada kondisi luar. Ia diatur dari dalam diri”

**Dale Carnegie**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta yang telah mendidik dan membesarkan saya hingga saat ini.

Serta diri saya sendiri.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi ini berjudul Konsep Kebahagiaan dalam Buku “*The Book of Ikigai*” Karya Ken Mogi (Perspektif Al – Farabi), disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

1. Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dra. Hj. Siti Nurlaili Muhadiyatiningih, M.Hum., selaku Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam serta wali studi, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang telah diberikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara.
4. Dr. Imam Sukardi, M.Ag., selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan kearifan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk bersedia memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dewan penguji, selaku penguji skripsi yang telah memberikan masukan, catatan, dan koreksi terhadap skripsi ini sehingga menjadi lebih baik.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, khususnya dosen Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan ilmu selama ini.
7. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
8. Seluruh karyawan Perpustakaan Pusat dan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

9. Bapak Ngadiyanto, Ibu Retno Winarti dan Adikku Zahra Salma Nabila yang menjadi salah satu penyemangat dan selalu mendo'akan kelancaran dan kesuksesan.
10. Sahabatku Nadin Berliana Fatwasari dan El yang turut mendukung dan menyemangati secara mental.
11. Teman-teman Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Angkatan 2018 yang turut membantu memberi dukungan.

Penulis dengan penuh kesadaran bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun akan sangat membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, 1 Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian .....	ii
Nota Dinas.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Abstrak .....	v
Motto.....	vii
Halaman Persembahan .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Tinjauan Pustaka .....	10
F. Metodologi Penelitian .....	13
G. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II KEBUDAYAAN DAN IKIGAI DI JEPANG.....</b>	<b>18</b>
A. Biografi .....	18
B. Kebudayaan di Jepang.....	19
C. Karakter Orang Jepang.....	29
D. <i>Ikigai</i> dalam Buku “ <i>The Book of Ikigai</i> ” Karya Ken Mogi.....	39

BAB III KEBAHAGIAAN.....	57
A. Kebahagiaan Menurut Beberapa Tokoh.....	59
B. Biografi Al – Farabi .....	66
C. Kebahagiaan Menurut Al – Farabi.....	68
 BAB IV ANALISIS KRITIS KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM BUKU “ <i>THE BOOK OF IKIGAI</i> ” KARYA KEN MOGI.....	 78
A. Keterkaitan <i>Ikigai</i> dengan Konsep Kebahagiaan Al – Farabi.....	79
B. Implementasi <i>Ikigai</i> dalam Kehidupan Masyarakat di Indonesia .....	82
 BAB V PENUTUP.....	 94
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran.....	94
 DAFTAR PUSTAKA .....	 96
 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	 100

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan berasal dari kata “*bhagya*” dalam Bahasa Sanskerta yang berarti “jatah yang menyenangkan” dan juga bisa diartikan dengan “keberuntungan”.<sup>1</sup> Kebahagiaan dalam Bahasa Inggris disebut “*happiness*”, “*bliss*”, “*beatitude*”, “*blessedness*”, dan “*blissfulness*”. Ada banyak sekali sinonim kebahagiaan dalam Bahasa Inggris meskipun yang paling lazim terdengar dan digunakan adalah “*happiness*”. Dalam Bahasa Indonesia juga terdapat banyak sinonim dari kebahagiaan seperti “kesenangan”, “kegembiraan”, dan “keriangan”. Dalam Bahasa Arab, Bahagia berasal dari kata “*sa’adah*” yang memiliki arti “keberuntungan” atau “kebahagiaan”. Kebahagiaan merupakan suatu kesenangan dan keadaan tenteram baik secara lahir dan batin dimana seseorang merasa bebas dari segala rasa gundah gelisah meskipun itu hanya sedikit saja. Di Yunani, kebahagiaan dikenal dengan istilah eudaimonia yang tergabung dari kata “*en*” yang berarti baik dan bagus serta “*daimon*” yang berarti roh, dewa, dan kekuatan batin.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Mohammad Darwis Al Mundzir, *Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles* (Studi Atas Etika Nikomachea) (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2015), h.52.

<sup>2</sup> Mayra Ainnaya Fatiqasari, Suryo Ediyono, *Konsep Kebahagiaan dalam Kaca Mata Filsafat* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2023), h.3.

Topik mengenai kebahagiaan ini akan selalu menarik untuk dibahas dari masa ke masa. Karena setiap waktu sudut pandang akan kebahagiaan tidak akan selalu sama sesuai dengan kondisi zaman pada saat itu. Makna tentang kebahagiaan akan berkembang menuju lebih modern. Dalam hal ini dipengaruhi juga oleh budaya, pola hidup dan cara berpikir. Setiap orang pasti memiliki pemaknaan sendiri sehingga pandangan tentang kebahagiaan berbeda-beda. Ditengah-tengah perubahan zaman ke serba canggih nan modern disertai dengan rutinitas hidup yang kian memadat, setiap orang pasti memiliki perspektif dan argumen berbeda tentang kebahagiaan sesuai dengan pengalaman hidup yang dirasakan. Tidak jarang pula dalam mencapai kebahagiaan pasti pernah mengalami masalah dan menemukan kesulitan dalam mewujudkannya.

Perihal kebahagiaan menarik untuk diteliti karena versi setiap orang di setiap zaman akan berbeda. Puluhan tahun lalu, apabila dilihat dari segi material orang-orang memiliki keinginan membangun rumah berlantai dua agar merasa bahagia. Hal tersebut akan berbeda dengan sekarang dimana orang rata-rata sudah memiliki rumah berlantai dua sehingga bukan menjadi hal yang istimewa lagi untuk mendapatkan rasa bahagia. Apabila kebahagiaan diukur dari ketenaran atau kejayaan maka Whitney Houston tidak akan melakukan bunuh diri di tengah karirnya yang melejit dan sukses terkenal di dunia jagad hiburan berkat melantunkan lagu yang berjudul "*I Will Always Love You*". Apabila

kebahagiaan diukur dari pangkat dan jabatan maka seseorang tidak akan bekerja dengan keras untuk mendapatkan promosi sehingga dapat menduduki posisi yang lebih tinggi.

Kebahagiaan tidak hanya terkemas secara sederhana tentang hal yang bersifat material saja. Ada banyak hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan. Seperti pada saat masa pandemi yang melanda Indonesia pada awal tahun 2020 lalu. Apakah orang-orang yang bergelimangan harta merasa lebih bahagia? Tidak bisa dikatakan demikian. Mereka tidak bisa menerapkan pola hidup mewahnya dengan membelanjakan uangnya untuk barang-barang mahal di mall karena pemerintah memberlakukan sistem “*work from home*” yang mengharuskan orang-orang untuk mengurangi aktivitas di luar rumah dan sebisa mungkin untuk melakukan pekerjaan dari rumah saja agar meminimalisir terjadinya kontak langsung dengan orang lain supaya rantai penyebaran Covid-19 di Indonesia tidak kian meningkat. Satu-satunya kebahagiaan pada saat itu adalah memiliki kesehatan yang baik dan tidak tertular virus Covid-19 yang dapat mengancam nyawa. Lantas bagaimana makna bahagia itu?

Secara umum setiap manusia mencari kebahagiaan sebab ingin memuaskan kehendaknya. Ada banyak sekali pendapat tentang perairan kebahagiaan tertinggi. Ada yang memiliki pandangan bahwa kebahagiaan tertinggi dapat diraih di dunia, ada yang memandang bahwa kebahagiaan tertinggi hanya akan ada di akhirat kelak, dan ada pula yang menggabungkan

keduanya dengan maksud bahwa kebahagiaan tertinggi sama-sama bisa diperoleh di dunia maupun di akhirat meskipun dengan esensi yang tentunya berbeda.

Tokoh filsafat yang berpandangan bahwa kebahagiaan tertinggi dapat diraih di alam dunia adalah Aristoteles. Menurut Aristoteles, tidak akan ada lagi yang lebih diinginkan oleh manusia apabila nilai kebahagiaannya telah tercapai. Manusia dapat dikatakan telah mencapai kebahagiaan apabila telah memandang kebenaran. Hal ini sejalan karena Aristoteles merupakan salah satu tokoh rasionalisme dimana rasio menjadi hal yang utama. Rasio dapat memberi petunjuk supaya orang dapat mengetahui apa yang harus diputuskan dalam keadaan tertentu.<sup>3</sup> Keutamaan yang menyempurnakan rasio dibagi menjadi dua yaitu kebijaksanaan teoritis dan praktis. Untuk mencapai kebijaksanaan teoritis perlu melalui tahap Pendidikan ilmiah oleh karena itu orang yang memiliki kebijaksanaan teoritis adalah orang-orang yang terpelajar. Sedangkan kebijaksanaan praktis lebih mengacu pada moral tentang baik dan tidak baik dalam hidup. Kebahagiaan Aristoteles bersifat materi, dimana manusia berupaya keras untuk berintegrasi dan mengusahakan kepuasan yang dimiliki oleh setiap masing-masing individu.

---

<sup>3</sup> Kholili Hasib, *Manusia dan Kebahagiaan: Pandangan Filsafat Yunani dan Respon Syed Muhammad Naquib Al-Attas* (Ponorogo: UNIDA Gontor, 2019), h.26.



Sedangkan Plato berpandangan bahwa kebahagiaan tertinggi hanya bisa dirasakan manusia di akhirat pada saat jiwa dan raga sudah terpisah. Menurut Plato, jiwa yang masih Bersatu dengan raga yang kotor dan jauh dari kesucian tidak bisa mengantarkan kepada kebahagiaan yang hakiki. Maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Plato bisa diraih di akhirat. Al – Kindi, seorang filosof Muslim juga memiliki pendapat yang cenderung sama dengan Plato. Pengetahuan yang sempurna dan kebahagiaan tertinggi sulit dicapai jika jiwa belum terpisah dari raga. Setelah berpisah, jiwa atau ruh akan pergi ke “alam kebenaran” atau “alam akal” di lingkungan cahaya Tuhan dan dapat melihat-Nya. Al – Kindi menjelaskan bahwa berpikir rasional atau penggunaan daya piker yang hakiki merupakan upaya untuk meneladani perbuatan Tuhan yang jauh dan tidak dapat dijangkau oleh kemampuan manusia. Selain itu, dengan berpikir rasional maka akan menjadikan manusia mampu untuk mengendalikan diri. Al – Kindi berpendapat bahwa keutamaan manusiawi tidak lain adalah budi pekerti manusia yang terpuji dan lawannya adalah kenistaan.

Dalam situasi apapun banyak cara yang dapat kita coba untuk meraih kebahagiaan. Di negara Jepang, terdapat salah satu filosofi hidup yang dikenal dengan istilah *Ikigai*. Berbicara tentang masyarakat di Jepang pasti tidak lepas dari kata suka bekerja, rajin, dan Panjang umur. Negara Jepang merupakan salah satu negara dengan angka hidup yang tinggi. Yang dimaksud dengan

angka hidup yang tinggi disini adalah bahwa mayoritas masyarakat Jepang memiliki jangka umur yang relatif panjang karena penerapan pola hidup mereka yang dapat dibilang sangat sehat dan produktif. Hal tersebut merupakan hal yang sangat baik.

*Ikigai* secara singkatnya bisa diartikan sebagai tujuan hidup. Hidup akan terasa lebih bermakna apabila seseorang sudah menemukan *Ikigai* atau tujuan hidup karena akan lebih terarah hidupnya. Secara sederhananya lagi, *Ikigai* adalah alasan kita bangun di pagi hari. Namun perlu digaris bawahi bahwa setiap orang memiliki *Ikigai* yang berbeda-beda. Untuk menemukan *Ikigai* yang tersembunyi jauh di dalam diri kita masing-masing maka diperlukan waktu pencarian yang telaten dan kesabaran.

*Ikigai* tersusun dari beberapa hal seperti profesi, misi, keahlian, gairah, hal yang dicintai, hal yang dunia butuhkan, dibayar untuk apa dan keahlian apa yang dimiliki. Bayangkan saja jika suatu profesi atau pekerjaan itu merupakan hobi yang menjadi salah satu jalan untuk mencapai tujuan hidup apalagi jika hobi itu sekaligus dapat memberikan banyak manfaat baik secara finansial maupun kepuasan batin. Satu hal yang perlu diperhatikan dari orang-orang di Jepang adalah bagaimana mereka tetap aktif meskipun telah mencapai usia dimana mereka harus pensiun. Mereka tidak sepenuhnya pensiun dari berbagai kegiatan, mereka terus melakukan hal-hal yang mereka sukai selama kegiatan fisik mereka masih memungkinkan untuk melakukan aktivitas tersebut. Dalam

hal ini dapat disimpulkan pula bahwa dengan memiliki *Ikigai* maka seseorang akan termotivasi untuk terus aktif bergerak sehingga memiliki kesehatan yang baik karena banyak melibatkan aktivitas fisik.

Pembahasan mengenai *Ikigai* ini merupakan hal yang menarik untuk diteliti karena *Ikigai* tidak terpaku pada hal yang bersifat material seperti yang dipahami kebanyakan orang tentang makna kebahagiaan namun lebih memfokuskan pada apa yang ingin dijadikan sebagai tujuan supaya hidup menjadi lebih bahagia. Di masa sekarang ini orang-orang banyak sekali yang memiliki permasalahan dalam mencapai kebahagiaan karena tuntutan dari berbagai penjurur yang akhirnya bisa mempengaruhi psikisnya. Menurut penulis, konsep *Ikigai* yang mempelajari cara memperoleh kebahagiaan dengan mencari tujuan hidup merupakan hal yang bisa dijadikan salah satu solusi untuk orang-orang zaman sekarang yang mengalami masalah dalam mencari makna hidup dan kebahagiaan. Karena penerapan dari *Ikigai* sangat sederhana dan memungkinkan untuk dilakukan semua kalangan tanpa syarat apapun. Dengan begitu *Ikigai* dapat menjadi sebuah kaca mata baru untuk melihat definisi mencapai kebahagiaan.

Dalam penelitian ini, konsep yang akan diambil adalah konsep kebahagiaan yang ada dalam buku yang berjudul "*The Book of Ikigai*" karya Ken Mogi kemudian akan dianalisis dengan pemikiran kebahagiaan menurut Al – Farabi. Buku ini dikarang oleh penduduk asli dimana filosofi *Ikigai* berasal

yaitu orang Jepang yang bernama Ken Mogi. Oleh karena itu penulis merasa buku ini memiliki posisi yang istimewa untuk dibahas karena orang Jepang langsung yang membicarakan tentang *Ikigai* dalam buku ini sehingga data yang diperoleh pun akan lebih valid. Analisis *Ikigai* dalam buku ini akan digabungkan dengan pemikiran Al – Farabi tentang konsep kebahagiaan karena salah satu pemikiran Al – Farabi dalam filsafat kebahagiaannya sejalan dengan konsep dalam *Ikigai* dan supaya penelitian lebih mengerucut sehingga batasan dan fokus penelitiannya lebih terarah. Kemudian, penulis akan menganalisis bagaimana konsep *Ikigai* dapat diimplementasikan dalam kehidupan masyarakat di Indonesia karena seperti yang diketahui negara Jepang dan negara Indonesia memiliki kondisi geografis, kebudayaan, keagamaan dan kebiasaan yang berbeda. Oleh karena itu, bagaimana penerapan konsep *Ikigai* dalam keseharian masyarakat di Indonesia menarik untuk dianalisis.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi?
2. Bagaimana konsep kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi dengan perspektif kebahagiaan Al – Farabi dan implementasinya dalam kehidupan masyarakat di Indonesia?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Memahami konsep kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi
2. Mengetahui bagaimana konsep kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi dengan perspektif kebahagiaan Al - Farabi dan implementasinya dalam kehidupan masyarakat di Indonesia

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah wawasan, memperkaya khasanah pengetahuanserta pengembangan ilmu dalam program studi Aqidah dan Filsafat Islam khususnya dalam filsafat etika. Serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan yang layak sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

#### **2. Manfaat secara Praktis**

Hasil penelitian tentang konsep kebahagiaan dalam *Ikigai* ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kehidupan di masyarakat luas terutama implementasinya ke dalam pola hidup sehari-hari sehingga dapat membuka pikiran masyarakat bahwa perihal mencari kebahagiaan tidak selalu hanya menyangkut tentang mencari dan memperoleh materi semata dan dapat

meniru semangat hidup yang dimiliki oleh orang-orang Jepang. Dengan begitu diharapkan adanya cara berpikir baru yang modern sesuai dengan perkembangan zaman dalam melihat bagaimana kebahagiaan bisa dicapai bahkan dengan cara yang sederhana sekalipun.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Jurnal ilmiah yang berjudul “*Penerapan Konsep Ikigai dalam Memilih Karir Widyaiswara dalam Menemukan Makna Hidup dan Membuat Hidup Bahagia*” oleh Yudi Sudihartono dan Sri Utari pada tahun 2022.<sup>4</sup> Dalam jurnal ini telah dibahas mengenai kesesuaian konsep Ikigai dalam profesi Widyaiswara. Widyaiswara merupakan Pegawai Negeri Sipil yang diangkat sebagai pejabat fungsional dengan tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak untuk melakukan kegiatan Pendidikan, pengembangan dan penjamin mutu pelatihan untuk mengembangkan kompetensi pada Instansi Pemerintah.

Jurnal ilmiah yang berjudul “*Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid – 19*” oleh Rosita Ningrum dan Syarifah Zata Alya pada tahun 2022.<sup>5</sup> Dalam jurnal ini membahas tentang konsep *Ikigai* yang tercermin dalam sikap Generasi Z di Jepang saat menghadapi kehidupan sehari-hari di

---

<sup>4</sup> Yudi Sudihartono, Sri Utari, *Penerapan Konsep Ikigai dalam Memilih Karir Widyaiswara dalam Menemukan Makna Hidup dan Membuat Hidup Bahagia* (Sumatera Selatan : Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro, 2022), Vol.7, No.2.162-170

<sup>5</sup> Rosita Ningrum, Syarifah Zata Alya, *Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19* (Jakarta: Jurnal Idea Sastra Jepang, 2022), Vol.4, No.2. 70-79

masa pandemi Covid – 19. Dimana masa pandemi mencekik seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia tidak terkecuali dengan Jepang. Mereka menerapkan konsep *Ikigai* dalam usaha mempertahankan hidup supaya tetap bersemangat dan tidak menyerah dalam keadaan pandemi Covid – 19.

Penelitian yang dilakukan oleh Aqilah Bilqis Salsabiil Harahap, Yusida Lusiana dan Heri Widodo pada tahun 2021 yang berjudul “*Kajian Psikologi Positif Konsep Ikigai pada Kaisar Akihito dalam Manga Akihito Tennou Monogatari*”.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini membahas tentang hubungan antara konsep *Ikigai* dan kebahagiaan eudamonik dengan kesejahteraan psikologis dari tokoh Kaisar Akihito dalam manga “*Akihito Tennou Monogatari*” dimana *Ikigai* juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang agar tetap positif dan memiliki karakter.

Penelitian yang dilakukan oleh Iriyanto Widisuseno pada tahun 2019 yang berjudul “*Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang : Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya dalam Pendekatan Filosofis)*”.<sup>7</sup> Dalam penelitian ini membahas tentang bagaimana orang-orang Jepang telah menanamkan nilai-nilai moral sejak masih usia dini sehingga

---

<sup>6</sup> Aqilah Bilqis Salsabiil Harahap, dkk, *Kajian Psikologi Positif Konsep Ikigai Pada Kaisar Akihito Dalam Manga Akihito Tennou Monogatari* (Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman, 2021), h.29-47

<sup>7</sup> Iriyanto Widisuseno, *Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang: Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya dalam Pendekatan Filosofis)* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2019), h.221-225

mereka terbiasa dengan cara-cara hidup metodologis dan menghindari cara kerja instan hingga mampu menghargai proses sekecil apapun. Dengan demikian mereka telah menanamkan karakter-karakter unggul yang menunjang keberhasilan penerapan *Ikigai* dalam kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Endrika Widdia Putri dalam bentuk jurnal yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al – Farabi*” tahun 2018.<sup>8</sup> Penelitian tersebut menjelaskan bahwa menurut Al – Farabi jika seseorang ingin mencapai kebahagiaan maka harus memperbaiki akhlaknya terlebih dahulu sehingga dalam mencapai kebahagiaan akan lebih mudah jalannya dengan akhlak yang baik. Untuk memperoleh hal tersebut dapat dilakukan dengan cara meluruskan niat, melakukan perbuatan terpuji atas dasar kesadaran dan kemauan, memahami tentang empat sifat keutamaan (teoritis, intelektual, akhlaqi, dan praktis), serta keutamaan yang tidak merusak jiwa dan jasad.

Penelitian yang dilakukan oleh Tutik Daryati dalam bentuk skripsi yang berjudul “*Kebahagiaan dalam Novel “Tentang Kamu” Karya Tere Liye*” tahun 2019.<sup>9</sup> Penelitian tersebut menjelaskan tentang teori kebahagiaan menurut Al – Farabi dan beberapa tokoh filsafat lain mengenai kebahagiaan dimana

---

<sup>8</sup> Endrika Widdia Putri, *Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018), h.95-111

<sup>9</sup> Tutik Daryati, *Kebahagiaan dalam Novel “Tentang Kamu” Karya Tere Liye* (Sukoharjo: IAIN Surakarta, 2019)



kebahagiaan dapat dicapai jika jiwanya telah sempurna dengan membiasakan diri untuk berbuat baik. Teori kebahagiaan tersebut kemudian diimplementasikan dengan isi novel karya Tere Liye yang berjudul “Tentang Kamu”.

Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian di atas adalah bahwa penelitian ini menjelaskan dan menganalisis konsep kebahagiaan yang ada dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi dengan sudut pandang yang digunakan adalah makna kebahagiaan menurut Al – Farabi yang kemudian akan dianalisis bagaimana implementasi konsep *Ikigai* dapat diterapkan oleh masyarakat di Indonesia.

## **F. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Menurut Erikson, penelitian kualitatif adalah penelitian yang sifatnya memunculkan atau mengungkap sesuatu untuk kemudian digambarkan dengan cara naratif hasil penelitiannya dan dampaknya terhadap kehidupan.<sup>10</sup> Penelitian ini merupakan penelitian *library research* atau penelitian pustaka yang dilakukan dengan cara menghimpun data dari berbagai literatur yang tidak hanya terbatas pada buku namun juga jurnal dan sumber kepustakaan lainnya. Dengan menggunakan pendekatan

---

<sup>10</sup> Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (CV Jejak, 2018), h.7

kualitatif, penelitian ini akan menjelaskan secara deskriptif yang dinyatakan dalam bentuk verbal analisis tanpa menggunakan data angka dan statistik.

## **2. Sumber Data Penelitian**

Sumber data adalah sekumpulan informasi atau data-data yang menjadi acuan dan rujukan dalam membantu mengolah penelitian. Dalam hal ini terdapat dua jenis sumber data yaitu sumber data primer yang merupakan sumber informasi utama dalam penelitian dan sumber data sekunder yang menjadi sumber informasi pendukung penelitian. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini akan diambil dari buku yang berjudul “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi. Sedangkan sumber data sekunder yang akan digunakan dalam penelitian ini diambil dari buku, artikel dan jurnal yang membahas tentang konsep kebahagiaan dan *Ikigai*.

## **3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian**

Teknik pengumpulan data menjadi salah satu langkah awal dalam penelitian karena tujuan utamanya adalah mendapatkan data. Peneliti akan melakukan pencarian literatur baik dari buku, jurnal maupun artikel yang berkaitan dengan objek material penelitian yaitu konsep kebahagiaan. Dari informasi-informasi yang terkumpul kemudian akan diklasifikasikan lagi antara informasi-informasi yang dapat digunakan sebagai bahan analisis

dalam penelitian ini dan informasi-informasi yang dapat dijadikan bahan pendukung dalam penelitian.

#### **4. Teknik Analisis Data Penelitian**

Menurut Bogdan dan Biklen, analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan data, mengolah, memilah, menemukan apa yang penting dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>11</sup> Dalam hal ini, Teknik analisis data berusaha untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari rumusan masalah yang diteliti.

##### **a. Metode Deskriptif**

Dalam metode ini, semua informasi mengenai makna kebahagiaan dari data-data yang telah diperoleh akan diuraikan secara sistematis oleh peneliti yang disusun dalam bentuk kata-kata.

##### **b. Metode Verstehen**

Metode Verstehen atau metode memahami yang digunakan untuk memahami pemikiran dan pemaknaan tokoh. Dalam hal ini makna kebahagiaan dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi.

---

<sup>11</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.248.

## G. Sistematika Pembahasan

Supaya pembahasan dalam penelitian ini tetap terjaga konsistensi dan kesinambungannya secara teratur, maka penulis akan menyusunnya dalam bab-bab sebagai berikut :

Bab pertama akan dibahas mengenai dasar-dasar penelitian yaitu pendahuluan yang mencakup tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua akan membahas mengenai kebudayaan di Jepang yang merupakan negara dimana filosofi *Ikigai* berasal, seperti apa karakter orang Jepang sehingga dapat menerapkan konsep *Ikigai*, definisi dari *Ikigai* yang ada dalam buku “*The Book of Ikigai*” dan tentu saja biografi dari Ken Mogi yang merupakan pengarang buku “*The Book of Ikigai*” yang menjadi sumber primer dari penelitian ini.

Bab ketiga akan dibahas mengenai definisi singkat mengenai kebahagiaan menurut beberapa tokoh filsafat dan objek formal dari penelitian ini yaitu kebahagiaan menurut Al – Farabi yang akan dibahas biografi dan pemikiran Al – Farabi tentang kebahagiaan.

Bab keempat akan dibahas mengenai analisis kritis konsep kebahagiaan yang terdapat dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi dengan makna kebahagiaan menurut Al – Farabi. Kemudian dilanjutkan dengan analisis bagaimana implementasi *Ikigai* dalam kehidupan masyarakat di Indonesia.

Bab kelima yang merupakan penutup berisi kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan dan juga saran.

## BAB II

### KEBUDAYAAN DAN *IKIGAI* DI JEPANG

#### A. Biografi Ken Mogi

Ken Mogi adalah seorang pria yang lahir di distrik kota Nakano yang terletak di prefektur Tokyo, Jepang pada 20 Oktober 1962 dengan nama lengkap Mogi Kenichiro. Beliau merupakan seorang peneliti senior di *Sony Computer Science Laboratories* dan merupakan seorang professor tamu di salah satu institusi pendidikan ternama di Jepang yaitu *Tokyo Institute of Technology*. Ken Mogi berhasil lulus dari Universitas Tokyo pada tahun 1985 dengan gelar di bidang sains dan gelar di bidang hukum pada tahun 1987. Dengan disertasi berjudul “Model Matematika Kontraksi Otot” yang telah beliau selesaikan, membuatnya mendapatkan gelar Ph.D. pada tahun 1992.

Ken Mogi telah menerbitkan lebih dari 30 makalah yang berisi tentang kognitif dan neurosains serta lebih dari 100 buku yang memuat tentang sains, esai, kritik dan pengembangan diri yang sebagian besar bukunya ditulis dalam bahasa Jepang. Ken Mogi tidak hanya menyukai sains namun juga menyukai filsafat, sejarah, seni, pendidikan dan bahkan linguistik. Banyak sekali buku karya Ken Mogi yang telah digunakan sebagai sumber ujian masuk universitas di negara Jepang. Hal ini dapat membuktikan kredibilitas yang dimiliki Ken Mogi baik sebagai peneliti, pengajar sekaligus penulis buku yang berkualitas di

Jepang. Dan lewat bukunya pula, Ken Mogi telah menerima banyak penghargaan. Buku yang berjudul “*The Book of Ikigai*” merupakan buku berbahasa inggrisnya yang pertama. Ken Mogi terlihat sangat aktif bersosialisasi di media sosial instagramnya dengan akun “@qualiken”. Beliau sering membagikan unggahan foto-foto pemandangan dengan menyertakan kutipan singkat disana.

## **B. Kebudayaan di Jepang**

Negara Jepang merupakan negara kepulauan yang berada di wilayah benua Asia. Memiliki empat musim yaitu musim panas yang berlangsung antara bulan Juni hingga Agustus, musim gugur antara bulan September hingga November, musim dingin antara bulan Desember hingga Februari dan musim semi antara bulan Maret hingga Mei. Kondisi geografis alamnya tidak sama antara di Jepang wilayah utara dan wilayah selatan apalagi dengan iklim yang dimilikinya yang kompleks membuatnya sebagai sebuah tantangan. Namun dari segi bahasa dan kebudayaan tidak begitu berbeda. Dalam buku karangan Hamzon Situmorang yang berjudul “*Ilmu Kejepangan 1*” dijelaskan bahwa Ienaga Saburo membedakan makna kebudayaan dalam dua arti.<sup>12</sup> Dalam arti luas kebudayaan merupakan cara hidup manusia. Dan dalam arti sempitnya bahwa kebudayaan terdiri dari ilmu pengetahuan, sistem kepercayaan dan seni.

---

<sup>12</sup> Hamzon Situmorang, *Ilmu Kejepangan 1 Edisi Revisi* (Medan: USU Press, 2009), h.2.

Negara Jepang merupakan salah satu dari banyaknya negara di dunia ini yang sebagian besar dari penduduknya tidak benar-benar menganut sistem kepercayaan tertentu secara pasti atau tetap bahkan banyak yang menganut atheis. Hal ini disebabkan karena peran agama dan kepercayaan tidak menjadi prioritas utama bagi kebanyakan masyarakatnya. Namun mereka bisa saja mempercayai atau melakukan ritual keagamaan lebih dari satu kepercayaan yang mereka anggap dapat memberikan keuntungan sesuai dengan kondisi tertentu mereka.<sup>13</sup> Misalnya, dalam prosesi pernikahan di Jepang dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara atau adat. Orang-orang yang memiliki anggaran dana dengan kategori terbatas atau orang-orang yang memilih untuk melangsungkan pernikahan secara sederhana biasanya akan lebih memilih untuk melakukan pernikahan di gereja dibandingkan menikah di kuil karena biaya yang ditanggung akan lebih banyak. Mereka melakukan kegiatan atau ritual berdoa hanya pada hari-hari tertentu saja seperti pada saat hari besar atau pada saat mereka sedang menghadapi suatu problematika hidup dan menginginkan ketenangan sehingga waktunya tidak konstan. Bahkan meskipun tidak memeluk agama Kristen namun pada saat hari natal seluruh sudut kota dan rumah-rumah di Jepang akan ramai dihias sesuai dengan nuansa natal. Masyarakat disana turut menyambut dan merayakan salah satu hari besar

---

<sup>13</sup> Sri Wahyu Widiati, *Kebudayaan Jepang (Nihon No Bunka)*, h.1.



umat Kristen itu dengan meriah dan cenderung sudah menjadi kebiasaan masyarakatnya.

Dalam menjalani hidup mereka cenderung lebih kepada menerapkan serta menjaga keteguhan dan komitmen yang sudah diterapkan dari hasil didikan orang tua sejak masih dalam usia muda. Masyarakat Jepang juga dikenal dengan masyarakatnya yang sangat menjaga kelestarian alam karena mereka percaya bahwa ada banyak sekali elemen-elemen yang ada di dalam alam seperti matahari, bulan, air, api, tanah dan masih banyak lagi elemen lainnya yang berasal dari alam yang memiliki suatu energi besar yang mempunyai peran penting dalam kehidupan setiap umat manusia bahkan tumbuhan dan hewan sekalipun. Masyarakat di negara Jepang juga mempercayai adanya roh-roh. Meskipun pendapat mereka perihal agama dan kepercayaan dapat dikategorikan sangat minim, namun tidak sedikit dari kebudayaan dan tradisi yang ada di Jepang yang mendapat pengaruh dari beberapa aliran, agama atau kepercayaan yang ada disana.

Miyake Hitoshi, seorang peneliti keagamaan di Jepang mengemukakan bahwa agama di Jepang terdapat beberapa kategori yaitu *Mikai Shukyō* (agama-agama primitif) seperti animisme dan roh-roh, *Minzoku Shukyō*

(agama rakyat) seperti Shinto dan Tao, dan *Fuhen Shokyou* (agama umum) seperti Islam, Kristen dan lainnya.<sup>14</sup>

Salah satu budaya dan tradisi yang mendapat pengaruh dari agama atau kepercayaan di Jepang adalah *Obon Matsuri*. *Obon Matsuri* merupakan suatu perayaan yang dilakukan dalam rangka untuk menghormati arwah-arwah nenek moyang mereka yang sudah meninggal. *Obon Matsuri* ini biasanya diselenggarakan pada pertengahan bulan Agustus selama beberapa hari. Ada yang merayakan *Obon Matsuri* di antara tanggal 13 dan 15 Juli menurut kalender *Tenpo* dan ada daerah yang merayakan di antara 13 dan 15 Agustus tergantung menurut daerahnya masing-masing meskipun umumnya dilakukan pada 15 Agustus.<sup>15</sup> Perayaan *Obon Matsuri* ini berdasarkan pada kepercayaan adanya reinkarnasi dan penyembahan arwah yang ada dalam agama Budha. Roh-roh dari para leluhur yang telah meninggal dunia dipercaya akan kembali ke rumah mereka pada saat masih hidup, untuk itu sebagai bentuk penghormatan dan penyambutan, keluarga akan menyalakan api yang dalam perayaan ini disebut *mukaebi*. *Mukaebi* ini dimaksudkan sebagai bentuk penyambutan yaitu menerangi jalannya roh leluhur sampai ke rumah. Kemudian berdoa dan menyediakan makanan yang dihias dengan bunga yang

---

<sup>14</sup> Sandra Herlina, *Suatu Telaah Budaya : Agama dalam Kehidupan Orang Jepang* (Jakarta : Universitas Al-Azhar Indonesia, 2011), h.114.

<sup>15</sup> Reny Wiyatasari, *Perayaan Obon (Obon-Matsuri) Di Jepang* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2018), h.63.

diletakkan di *butsudan* (altar atau meja persembahan) dan *chouchin* atau lentera kertas sebagai bentuk persembahan. Dalam festival *Obon Matsuri* juga dimeriahkan dengan adanya tarian yang disebut *Bon Odori* sebagai penutup dari acara.

Dalam *Obon Matsuri* terdapat banyak sekali ritual-ritual yang menyertainya. Ritual-ritual tersebut diantaranya adalah *Bon Michi* (membersihkan jalan-jalan yang akan dilewati arwah leluhur), *Bon Bana Mukae* (mengumpulkan bunga-bunga seperti bunga semanggi, bunga bakung, bunga serunai, bunga lili dan bunga wild pink sebagai persembahan untuk arwah leluhur), *Mukaebi* (menyalakan lampu atau lentera untuk menyambut kedatangan arwah leluhur), *Okuribi* (ritual pengantaran pulang arwah leluhur dengan cara melarungkan lentera atau lampu bersama dengan sesaji yang dijadikan persembahan ke sungai atau danau), *Bon Odori* (tarian untuk menenangkan arwah leluhur sekaligus menghiburnya), *Segaki* (menyediakan makanan atau minuman sebagai sesaji kepada arwah leluhur yang tidak lagi memiliki keluarga supaya tidak mengganggu), *Shoryoubune* (ritual menghanyutkan makanan atau minuman sesaji ke sungai dengan menggunakan sampan atau perahu sebagai pengantar arwah leluhur kembali ke alam dunianya) dan *Ohakamairi* (membersihkan makam).

Selain sebagai bentuk penghormatan terhadap arwah para leluhur, *Obon Matsuri* juga dimanfaatkan masyarakat Jepang sebagai waktu liburan di musim

panas atau biasa disebut dengan *Obon-yasumi* karena mereka akan pulang ke kampung halaman selama beberapa hari untuk merayakannya dan berkumpul bersama keluarga besar untuk melakukan ritual bersama. Ritual *Obon Matsuri* untuk menghormati arwah atau roh para leluhur ini dilakukan guna mencegah arwah atau roh leluhur yang tidak tenang di alam dunia lain supaya mereka tidak mengganggu keturunannya di dunia nyata karena mereka percaya bahwa arwah-arwah leluhurnya yang kini hidup dalam dunia lain itu masih mengawasi dan menjaga mereka.<sup>16</sup> Alam semesta ini terdapat alam-alam lain yang tersembunyi dari indera yang dimiliki manusia. Dunia-dunia tersembunyi yang diyakini oleh masyarakat Jepang adalah *Tokoyonokuni* atau *Nenokuni* yang memiliki arti dunia abadi. *Yominokuni* yang berarti dunia orang mati. Kemudian *Takamagahara* yang berarti surga tingkat tertinggi, disinilah dunia tempat menetapnya arwah leluhur dimana mereka memantau serta menjaga anggota-anggota keluarga mereka yang masih hidup di alam dunia nyata.<sup>17</sup> Di Indonesia sendiri juga terdapat tradisi yang mirip dengan *Obon Matsuri* yaitu tradisi *Nyadran* yang biasa dilakukan menjelang bulan puasa.

Jepang merupakan surganya festival dan perayaan. Terdapat banyak sekali macam-macam festival dan perayaan yang diselenggarakan di setiap tahun bahkan setiap bulannya dan selalu diselenggarakan secara meriah. Salah

---

<sup>16</sup> Franky Satrio Wibowo, Marisa Rianti, *Analisis Komparatif Ritual Menghormati Arwah Leluhur Obon Matsuri dan Festival Nyadran* (Bandung: Universitas Kristen Maranatha, 2022), h.35.

<sup>17</sup> Ibid, h.38.

satunya adalah *Hina Matsuri*. *Hina Matsuri* merupakan sebuah festival yang diperingati untuk anak perempuan. *Hina* berarti boneka. Dengan kata lain, *Hina Matsuri* adalah festival boneka. Boneka yang ada dalam festival ini merupakan gambaran orang-orang yang ada di kekaisaran seperti kaisar dan permaisuri. Terdapat rumah boneka yang menyerupai istana yang digambarkan dengan kain emas. Selain itu boneka juga diiringi dengan penyanyi, pemain drum, peniup seruling dan pembawa payung.

Jika ada sebuah festival yang ditujukan untuk anak perempuan yaitu *Hina Matsuri*, maka ada pula festival di Jepang yang diperingati untuk anak laki-laki yang diberi nama *Tango no Sekku*. Festival *Tango no Sekku* berlangsung pada tanggal 5 di bulan Mei dalam rangka memperingati anak laki-laki supaya mereka termotivasi untuk menjadi bersemangat dan sehat dalam menjalani hidup.<sup>18</sup> Pada saat festival ini di gelar akan ada banyak sekali spanduk atau kain yang bergambarkan ikan mas yang berwarna cerah. Ikan mas dalam hal ini memiliki makna simbol filosofis yang berarti kemauan yang gigih. Ikan mas merupakan hewan air yang terkenal dengan kegigihan, keuletan, serta ketabahan dalam menghadapi rintangan yang ada di alam untuk bertahan hidup. Dari filosofi tersebut, harapannya anak-anak laki-laki mereka

---

<sup>18</sup> Narumi Yasuda, *Introduction to Japanese Culture* (Tuttle Publishing, 2013)

dapat meniru keuletan, kegigihan, ketabahan dan semangat juang dari ikan mas saat menjalani hidup kelak.

Selain *Tango no Sekku*, pada tanggal 5 Mei juga erat kaitannya dengan festival Iris. Orang-orang akan pergi ke pemandian air panas yang dimasukkan daun iris. Disamping aroma khas yang dihasilkan oleh daun iris yang dapat mendatangkan ketenangan dan kesegaran pada tubuh, mereka mempercayai bahwa daun iris juga memiliki kekuatan yang dapat mengusir roh-roh jahat.

Perayaan atau festival lainnya yang ada di Jepang adalah perayaan *O-hanami*. Festival *O-hanami* ini dilakukan hanya pada setiap musim semi. *O-hanami* memiliki arti melihat bunga. Tentu saja bunga yang dimaksud disini adalah bunga yang sangat terkenal yang berasal dari Jepang yaitu bunga sakura. Perayaan ini menjadi suatu momen indah yang berharga karena orang-orang dapat berkumpul dan menghabiskan waktu bersama keluarga juga orang terkasih mereka di bawah pohon sakura sambil menikmati indahnya bunga sakura yang hanya mekar dalam kurun waktu dua minggu saja. Menurut Cuk Yuwana, *O-hanami* hingga saat ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat Jepang dan bahkan menjadi salah satu ciri adat bangsa.<sup>19</sup> Bersama dengan prem, pinus dan bambu, bunga sakura bermekaran dengan indahnya disertai kehangatan yang dimiliki musim semi. Seperti pada negara-negara lainnya,

---

<sup>19</sup> Meydi Wollah, *Effectiveness of Power Point Media in 4 Seasons as The Sakura Culture Festival* (Manado: Scientific Research Publishing, 2019), h.265.

melihat bunga sakura di musim semi menjadi catatan simbolis penting di Jepang.<sup>20</sup>

Tidak hanya festival *O-hanami* pada saat musim semi, pada saat musim panas juga terdapat suatu festival meriah lainnya yaitu festival Kembang Api. Kembang api atau *hanabi* dalam bahasa Jepang memiliki sejarah panjang dan sering digunakan dalam rangka untuk mengusir roh jahat yang dilakukan setiap tahun pada saat musim panas. Perayaan festival *Hanabi* ini tidak hanya terfokus pada satu wilayah saja. Ada banyak sekali festival *Hanabi* yang tersebar di seluruh wilayah Jepang dan tentu saja semua berlangsung sangat meriah karena kembang api yang digunakan umumnya adalah kembang api yang ukurannya dalam skala besar dan mampu memanjakan mata bagi yang melihatnya. Selain kembang apinya yang spektakuler, makanan yang dijual sepanjang festival ini juga tidak kalah menarik untuk dicoba seperti *takoyaki* yang terbuat dari adonan tepung berisi potongan daging gurita dengan saus *takoyaki* yang khas serta taburan *katsuobushi* yang gurih, *okonomiyaki* yang berisi sayuran dan daging yang digoreng pipih diatas plat besi, *yakisoba* yang merupakan mie goreng dengan saus *yakisoba* yang lezat dan tidak ketinggalan dengan es serut yang cocok dinikmati saat musim panas yaitu *kakigori*.

---

<sup>20</sup> Narumi Yasuda, Op.Cit.

Festival *Hanabi* dipopulerkan pertama kali oleh Ieyasu Tokugawa, pemerintah di zaman *Edo* pada saat itu ketika ia mendapat hadiah berupa kembang api dari pedagang Tiongkok dan Raja Inggris James I.<sup>21</sup> Ieyasu Tokugawa mulai menyalakan kembang api tersebut di dekat sungai Sumida dimana orang-orang juga dapat melihat keindahan kembang api itu bersamaan dengan semilir angin malam hingga hal itu menjadi kebiasaan bahkan berlanjut hingga pada masa ini. Unikny dari festival ini adalah orang-orang akan menggunakan pakaian tradisional yaitu *Yukata* saat menikmati festival. Meskipun pakaian tradisional *Yukata* ini bukanlah hal yang wajib dikenakan pada saat merayakan festival kembang api namun banyak orang yang memakainya dan menjadi ciri khas tersendiri apabila melihat festival ini.

Seperti yang telah disinggung sebelumnya bahwa negara Jepang merupakan surganya festival karena jumlah festivalnya yang begitu banyak. Masih ada banyak sekali festival-festival yang tidak bisa dijabarkan secara lengkap di atas seperti misalnya adalah festival *O-shogatsu* yang diselenggarakan pada awal pergantian tahun sebagai bentuk menyambut dan merayakan tahun baru, *Aki Matsuri* yang dirayakan pada saat musim gugur, dan masih banyak lagi. Dan sebagian besar dari festival-festival itu dipengaruhi oleh agama dan kepercayaan-kepercaan yang diyakini oleh masyarakat Jepang.

---

<sup>21</sup> WeXpats, *Sejarah Hanabi Matsuri, Pesta Kembang Api yang Bikin Langit Jepang Berwarna*, 2021. Diakses pada 19 Mei 2023



### C. Karakter Orang Jepang

Dalam buku “*Nihon Bunka Kouzou*” yang berisi tentang diskusi antara beberapa pakar Jepang yaitu Ueyama Shunpei, Egami Namio, Matsuda Yoshiro dan Ishida Eiichiro, dijelaskan bahwa pembentukan kebudayaan Jepang sudah dimulai sejak manusia bertahan hidup dengan cara berburu dan nomaden yang ada di zaman Jomon yang berlangsung sekitar 4000-5000 tahun yang lalu.<sup>22</sup> Kata *Jomon* sendiri diambil dari motif hasil budaya yang ada pada saat itu yaitu tembikar yang terbuat dari tanah liat.

Pada zaman itu, tembikar ini dipandang sebagai karya yang memiliki kreativitas tinggi dengan motif tambang. Tembikar-tembikar itu digunakan sebagai tempat untuk menyimpan makanan, menyimpan air, memasak dan bahkan untuk upacara-upacara ritual. Meskipun tidak diketahui secara pasti kepercayaan seperti apa yang mereka anut pada saat itu namun berdasarkan temuan-temuannya para arkeolog menemukan banyak berhala berupa patung yang menyerupai seorang wanita yang berukuran besar serta patung-patung lainnya. Di zaman Jomon, orang-orangnya hidup di dalam rumah yang memiliki lubang (*tateana jukyo*) dan tempat tinggal sementara yang dibuat dari batu karang.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Amaliatun Saleha, *Sumber Energi dan Keunikan Kebudayaan Jepang* (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2008), h.2.

<sup>23</sup> Ratna Handayani, *Asal Usul Budaya Bercocok Tanam Padi di Jepang Menurut Eiichiro Ishida* (Jakarta: Universitas Darma Persada, 1999), h.27.

Telah disebutkan bahwa pada zaman Jomon manusia bertahan hidup dengan cara berburu. Keistimewaan dari budaya berburu ini adalah mereka menerima nilai-nilai yang terdapat pada alam secara langsung karena dari hasil alamlah mereka dapat menikmati manfaatnya untuk bertahan hidup. Selain berburu, pada zaman ini juga telah diterapkan metode bercocok tanam meskipun tidak lebih dominan digunakan apabila dibandingkan dengan budaya berburu.

Seiring dengan berjalannya waktu, masyarakat pada zaman Jomon tentu mengalami peningkatan. Dari yang tadinya hidup secara nomaden atau berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lain, mereka mulai hidup menetap dan berkelompok. Populasi pun kian meningkat. Karena adanya peningkatan populasi, maka hasil-hasil alam seperti hewan yang ada di alam liar pun semakin berkurang untuk diburu. Oleh sebab itulah, mereka mulai mencoba bertahan hidup dengan cara bercocok tanam yang sederhana sebagai tindakan antisipasi apabila tidak memperoleh hasil pangan yang cukup saat berburu. Iklim pada zaman Jomon yang hangat sangat mendukung tumbuh suburnya tanaman-tanaman yang mereka coba tanam.<sup>24</sup> Karena keberhasilannya dalam bercocok tanam ini, masyarakat pada zaman Jomon mampu bertahan hidup dengan tidak hanya mengandalkan pada kegiatan berburu saja.

---

<sup>24</sup> Nurmala Santi, *Sejarah Kehidupan Masyarakat Jepang di Zaman Jomon* (Jakarta: Universitas Darma Persada, 1999), h.6.

Dengan berkembangnya pola pikir masyarakat pada zaman Jomon yang mulai bercocok tanam, alat-alat yang digunakan pun ikut mengalami penyempurnaan seiring waktu. Bentuknya mulai membaik dan lebih diperhalus supaya dapat memudahkan mereka dalam menggunakannya. Kehidupan masyarakat pada zaman Jomon mengalami peningkatan pesat baik dari segi cara hidup dari nomaden menuju ke menetap dan berkelompok, cara bertahan hidup hingga alat-alat yang digunakan untuk menyokong mereka dalam bertahan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mau melakukan perubahan dan tidak stagnan saja dengan mengolah kreativitas dan pola berpikirnya sehingga dapat berkembang ke arah yang lebih baik dan lebih modern.

Metode bercocok tanam yang ada pada zaman *Jomon* disebut dengan *hansai bai* atau semi kultivasi dengan menggunakan kacang-kacangan, daun-daunan dan buah-buahan. Kemudian seiring berjalannya waktu pada periode akhir zaman Jomon menuju ke zaman Yayoi, tercipta metode baru yaitu metode *yakibatano kou* dengan menggunakan gandum dan kacang-kacangan dengan cara membakar ladang. Meskipun begitu, metode bercocok tanam dengan teknik *hansai bai* atau semi kultivasi juga masih terus berlanjut mereka digunakan.

Dari zaman Jomon berlanjut ke zaman Yayoi dimana benda-benda seperti logam, baja dan perunggu mulai diproduksi. Pada zaman ini pula titik dari mulai terbentuknya sebuah negara dimulai dan pertanian sawah semakin

berkembang. Selain dari pertanian padi, budaya berternak dari kaum penunggang kuda juga mulai berkembang di zaman Yayoi. Kaum penunggang kuda memiliki pandangan yang luas demi mewujudkan kehidupan yang lebih makmur. Mereka sangat mengandalkan hubungan dengan orang luar dalam urusan tukar menukar barang. Karena rasa ingin tahu yang tinggi sehingga mereka memiliki sensitifitas yang besar terhadap suatu objek dengan mengambil dan meniru apapun dari luar sehingga dapat menghasilkan atau menjadikan objek bermanfaat bagi kehidupan mereka. Berkebalikan dengan kaum penunggang kuda yang sangat menggantungkan hubungannya dengan orang luar, masyarakat petani memiliki kebiasaan yang lebih mandiri dengan fokus dalam mengolah serta memproduksi hal-hal yang diperlukan sehingga hal-hal tradisional senantiasa terjaga dan terpelihara.

Inilah yang mempengaruhi pola hidup masyarakat Jepang sekarang karena terdapat percampuran antara sisi-sisi budaya dari masyarakat pada zaman dulu yang melebur menjadi satu dalam diri mereka. Sisi budaya masyarakat penunggang kuda yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga dapat menghasilkan produk yang bermanfaat, sisi budaya masyarakat petani atau bercocok tanam yang mempertahankan nilai tradisional serta sisi masyarakat berburu yang menyatu dengan alam. Ketiganya bersatu padu menjadi sebuah karakter dan dapat diterapkan sesuai kondisinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakter orang Jepang yang terbentuk mulai dari zaman Jomon, zaman Yayoi hingga sekarang lahir dari sebuah proses yang sangat panjang. Kunci dari menumbuhkan sebuah karakter yang kuat adalah dengan adanya kemauan untuk memiliki kehidupan yang lebih terarah sehingga mendorong seseorang itu untuk berpikir lebih maju dan tidak terpaku pada zona kenyamanan saja. Sebuah karakter didapatkan melalui sebuah proses dan tidak instan. Terbukti dari perjalanan orang-orang yang ada pada zaman Jomon untuk bertahan hidup hingga orang-orang pada masa sekarang mengalami perkembangan dengan hasil karakter diri yang luar biasa. Dan sekalipun hidup sudah luar biasa maju, karakter seseorang tidak akan terbentuk jika dirinya sudah merasa puas dengan yang sudah tersedia dan ia nikmati saat ini karena karakter ditumbuhkan melalui proses yang dilakukan secara sabar, bertahap dan berkelanjutan.

Telah diketahui bahwa Jepang telah melalui berbagai musibah seperti dijatuhkannya bom atom di dua kota besarnya yakni Hiroshima dan Nagasaki dimana dalam tragedy itu telah memakan banyak sekali korban dan kerugian material, hingga kondisi geografisnya yang menjadi titik rentan terjadi gempa dan tsunami yang belakangan telah merenggut banyak hal baik harta benda maupun jiwa. Bahkan sumber daya alamnya pun tidak begitu banyak karena wilayah negaranya yang tergolong kecil. Namun faktanya, negara Jepang mampu membenahi kembali dan menjadi salah satu negara maju yang ada di

dunia. Hal ini membuktikan bahwa sumber daya alam yang melimpah saja tidak cukup untuk membuat suatu negara menjadi negara maju. Negara Jepang pun tidak memiliki kekayaan alam yang sedemikian besar, namun dengan pola pikir sumber daya manusianya serta karakternya yang mau untuk terus bertumbuh dan berkembang melalui banyak proses maka negara Jepang bisa membangkitkan diri dari keterpurukan secara bertahap. Mungkin negara Jepang memang tidak menghasilkan minyak bumi, namun mereka menghasilkan individu dengan karakter yang baik. Mereka sangat menyadari bahwa peran karakter memiliki pengaruh yang penting dan perlu dijunjung tinggi.

Pendidikan karakter turut menjadi sorotan dalam hal ini. Tidak hanya dalam lingkup keluarga saja pendidikan karakter di Jepang bermula, namun sejak dari taman kanak-kanak hingga jenjang perguruan tinggi, lembaga pendidikan formal seperti sekolah maupun non formal seperti lingkungan keluarga dan masyarakat memberikan bekal pendidikan karakter yang kemudian diterapkan sehari-hari. Sehingga tidak heran jika masyarakat Jepang lekat dengan karakter berdiri sendiri dan disiplin. Hubungan kerjasama yang baik terlihat sangat diterapkan dalam keluarga dan dalam kerekatan sosial antar masyarakatnya dalam membangun karakter.

Terdapat sebuah falsafah yang dianut oleh orang-orang Jepang sehingga mereka mengutamakan pendidikan karakter yaitu bahwa sebuah keadaan dan sifat seseorang dapat muncul oleh karena melihat usaha dari orang lain ataupun

muncul karena usahanya sendiri dapat mengubah dan membentuk seseorang.<sup>25</sup> Jenjang pendidikan di Jepang dan di Indonesia tidak jauh berbeda yang mana dimulai dari *Youchien* (Taman Kanak-kanak) *Shogakkou* (Sekolah Dasar), *Chuugakkou* (Sekolah Menengah Pertama), *Koutougakkou* (Sekolah Menengah Atas), dan *Daigaku* (Perguruan Tinggi). Pendidikan dari *Shogakkou* hingga *Chuugakkou* yang berlangsung selama 9 tahun merupakan pendidikan yang wajib dienyam oleh masyarakat di Jepang karena menjadi dasar-dasar pondasi dari pembentukan kepribadian dan perilaku untuk masa depan.

Sejak dari *Youchien*, orang tua tidak diperkenankan untuk menunggu anak-anaknya saat sekolah supaya dapat melatih keberanian dari si anak. Meskipun anak akan merengek dan menangis, orang tua harus meninggalkan anaknya meskipun di hari pertama sekolah. Dengan berpisah dengan orang tuanya, anak-anak akan memberanikan diri untuk masuk ke lingkungan baru dan bersosialisasi sehingga mereka tidak memiliki sifat manja dan selalu bergantung pada orang tua. Mereka diajarkan untuk mandiri seperti mengambil makanan dan membersihkan meja makannya setelah selesai pada saat makan siang, menyikat gigi setelah makan, meletakkan sepatu di rak yang disediakan, dan menaruh barang-barangnya sendiri. Bahkan mereka juga diajarkan untuk menggunakan air dan tisu seperlunya saat mencuci tangan dan menggunakan

---

<sup>25</sup> Budi Mulyadi, *Model Pendidikan Karakter dalam Masyarakat Jepang* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2014), h.71.

toilet. Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan etika dan kedisiplinan. Pada masa ini anak-anak belum diperkenalkan dengan membaca, menulis dan berhitung. Mereka dibekali didikan supaya menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab dengan cara bermain yang menyenangkan.<sup>26</sup>

Para siswa di jenjang *Shogakkou* dan *Chuugakkou* akan diajarkan ilmu-ilmu dasar tentang pengenalan lingkungan hidup, sains, olah raga, bahasa Jepang, musik, menggambar, kerajinan tangan dan ilmu sosial dimana mereka akan turut berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas sosial untuk membentuk moral. Kurikulum pendidikan yang ada di Jepang terdiri dari pendidikan akademik, pendidikan moral dan kegiatan khusus. Pendidikan moral yang disebut *doutoku* diberikan hingga mereka belajar di *Koutougakkou*. Dari *doutoku* ini tercipta karakter orang-orang Jepang yang ulet, pekerja keras, jujur, memiliki rasa toleransi dan setia kawan. Apalagi karena pendidikan moral ini sudah diterapkan sejak masih usia dini, usia dimana mereka bagaikan kertas putih yang kosong sehingga pendidikan yang diberi akan mudah meresap ke dalam pikiran mereka dan tertanam hingga dewasa.

Pendidikan moral atau *doutoku* ini sangatlah rinci diterapkan demi benar-benar dapat menciptakan sebuah karakter yang baik. Dan tidak hanya teori namun juga mengutamakan realisasi dari teori-teori itu dalam kehidupan.

---

<sup>26</sup> Budi Mulyadi, *Model Pendidikan Anak Usia Dini dan Anak Usia Sekolah Dasar di Jepang* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2019), h.147.



Terdapat empat area yang masing-masingnya memiliki banyak rincian. Pertama adalah mengenai diri sendiri. Area ini meliputi *moderation* (pengerjaan mandiri), *diligence* (bekerja keras secara mandiri), *courage* (mengerjakan sesuatu dengan benar dan penuh keberanian), *sincerity* (bekerja dengan jujur dan tulus), *freedom and order* (kebebasan dan kedisiplinan), *self improvement* (pengembangan diri), dan *love for truth* (mencari dasar kehidupan dan kebenaran). Kedua adalah hubungan dengan sesama yang meliputi *courtesy* (sopan santun sesuatu situasi dan kondisi), *consideration and kindness* (memperhatikan kepentingan orang lain, kebaikan hati dan empati), *friendship* (kesetiakawanan), *thanks and respect* (tidak malu berterima kasih dan menghargai) dan *modesty* (kesopanan untuk menghargai pendapat dan sudut pandang orang lain). Ketiga adalah hubungan dengan alam yang meliputi *respect for nature* (menenal dan menjaga alam), *respect for life* (menghargai hidup dan kehidupan), *aesthetic sensitivity* (memiliki sensitivitas estetika dan simpati), dan *nobility* (mempercayai kekuatan manusia untuk mengatasi kelemahan dan menemukan kebahagiaan). Keempat adalah hubungan bersosial yang meliputi *public duty* (menjalankan kewajiban masyarakat), *justice* (jujur, tidak mendiskriminasi dan adil), *group participation and responsibility* (mau bekerjasama dan bertanggungjawab), *industry* (etos kerja), *respect for family members* (mencintai keluarga yang dalam hal ini juga termasuk lingkungan sekolah dan pekerjaan), *contribution to society* (menyadari kedudukannya sehingga turut berkontribusi dalam masyarakat), *respect for tradition and love*

*of nation* (rasa nasionalisme) dan *respect for other culture* (menghargai budaya asing).<sup>27</sup>

Tidak hanya di lembaga pendidikan formal, namun pendidikan non formal juga turut mengajarkan pendidikan moral untuk membentuk karakter anak. Di lembaga formal anak-anak akan sering mengalami pergantian pengajar sedangkan di lingkup non formal yaitu keluarga mereka memiliki orang tua yang senantiasa melihat tumbuh kembang mereka. Di Jepang, peran ibu sangat berpengaruh besar dalam membesarkan dan mendidik anak sehingga berpegang teguh pada filosofi *ryosai kenbo* yang berarti “istri yang baik dan ibu yang arif”.<sup>28</sup> Pola asuh dalam keluarga juga berperan besar dalam menentukan karakter anak. Sewaka menjelaskan bahwa kebanggaan, kesabaran, kasih sayang, pujian dan tata krama merupakan hal krusial dalam pola asuh anak.<sup>29</sup> Mereka tidak akan menegur atau memarahi anak di depan umum, pendisiplinan akan dilakukan dengan tertutup. Orang tua akan melakukan porsinya sendiri apabila anak memperlihatkan sisi negatif dan membiarkan anak untuk bereksplorasi dan berekspresi. Dengan memberikan kasih sayang dan pujian sebagai penghargaan terhadap anak maka akan tumbuh pula rasa menghormati dan belajar cara bersikap kepada orang tua.

---

<sup>27</sup> (Mulyadi, Op.Cit., h.72.

<sup>28</sup> (Mulyadi, Op.Cit., h.143.

<sup>29</sup> Sri Sudarsih, *Pentingnya Keteladanan Orang Tua dalam Keluarga sebagai Dasar Pembentukan Karakter Masyarakat Jepang (Suatu Tinjauan Etis)* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2019), h.60.

Melakukan suatu hal dengan menaati kaidah dan menjalankannya dengan ketulusan merupakan suatu nilai moral yang penting untuk ada dalam diri setiap orang. Mempunyai karakter yang kuat dan membidik hasil atau target yang jelas namun tidak melupakan pentingnya proses yang dilalui untuk mendapatkan keberhasilan. Orang-orang Jepang rupanya menerapkan nilai-nilai moral Bushido yaitu integritas, keberanian, murah hati, hormat kepada orang lain, kejujuran dan tulus ikhlas sehingga tertanam karakter yang kuat.<sup>30</sup> Kemudian, lewat nilai-nilai itu pula orang-orang Jepang akan dengan mudah mencari cara untuk menemukan *Ikigai* atau tujuan hidup dalam dirinya. Dengan berdasarkan pada hal-hal tersebut, orang-orang Jepang dapat menikmati proses dari setiap hal yang mereka lakukan sehingga jauh lebih bermakna.

#### **D. *Ikigai* dalam Buku “*The Book of Ikigai*” Karya Ken Mogi**

##### **1. Pengertian *Ikigai***

*Ikigai* dalam bahasa Jepang berasal dari kata “*iki*” yang artinya hidup dan “*gai*” yang artinya nilai atau tujuan sehingga secara singkat dapat disimpulkan bahwa *Ikigai* adalah tujuan hidup. Di Jepang sendiri terdapat istilah “kehidupan” yang memiliki arti yang berbeda yaitu “*jinsei*” dan “*seikatsu*”.<sup>31</sup> *Jinsei* lebih mengacu pada perjalanan hidup seseorang dari ia lahir hingga meninggal sedangkan *seikatsu* mengacu pada kehidupan

---

<sup>30</sup> Widisuseno, Op.Cit., h.224.

<sup>31</sup> Aqilah Bilqis Salsabiil Harahap, dkk, Op.Cit., h.29.

sehari-hari. Sehingga dari penjelasan tersebut, *Ikigai* ini akan lebih tepat jika dikaitkan dengan *seikatsu* atau kehidupan sehari-hari.

Dalam sebuah buku berjudul “*Ikigai ni Tsuite*” yang ditulis oleh Kamiya Meiko, terdapat beberapa penjelasan mengenai karakteristik yang ada dalam *Ikigai*.<sup>32</sup> Seseorang yang memiliki *Ikigai* akan merasakan perasaan senang ketika melakukan sesuatu yang ia jadikan sebagai *Ikigai*-nya. Misalnya, jika seseorang memiliki *Ikigai* terhadap melukis maka ia akan menemukan dirinya merasa sangat senang pada saat dirinya sedang melukis. Bahkan *Ikigai* bisa merupakan suatu bentuk yang bagi kebanyakan orang menganggapnya remeh dan tidak menguntungkan seperti permainan *puzzle* atau menyiram bunga. Semua berawal dari motivasi dan keinginan untuk melakukan kegiatan tersebut. *Ikigai* hadir untuk membuat kehidupan terasa lebih nyaman dan bebas sehingga tercipta kestabilan dan ketenangan dalam hidup. Oleh karena itu *Ikigai* setiap orang pasti berbeda dan bersifat pribadi. Bahkan seseorang bisa memiliki beberapa *Ikigai*, tidak hanya satu. Namun seseorang tetap akan bisa lebih memahami dan mampu menciptakan skala susunan yang lebih penting sehingga dapat ia prioritaskan lebih dulu di antara beberapa *Ikigai* itu.

---

<sup>32</sup> Ibid, h.33.

## 2. Langkah-langkah Memperoleh Ikigai

Pada musim semi di tahun 2014, Presiden Amerika Serikat pada saat itu yakni Presiden Barack Obama sedang melakukan kunjungan resmi ke Jepang sehingga pemerintah Jepang mengadakan acara makan malam penyambutan di Istana Kerajaan dimana Kaisar dan Permaisuri juga akan hadir disana. Dalam memilih restoran untuk sebuah malam yang penting itu tentu diperlukan banyak sekali pertimbangan dan tidak bisa sembarangan memilih restoran mengingat yang akan disambut merupakan orang-orang penting dunia. Setelah melalui banyak pertimbangan, akhirnya restoran milik seorang pria tua yaitu restoran Sukibayashi Jiro terpilih untuk menjadi restoran yang akan menyambut Presiden Barack Obama pada saat makan malam penyambutan. Sukibayashi Jiro merupakan sebuah restoran sushi yang sangat terkenal di Jepang bahkan tersohor di dunia. Restoran yang dikepalai oleh Jiro Ono ini ternyata mampu memuaskan lidah Presiden Amerika Serikat itu bahkan sampai membuat Presiden Barack Obama melayangkan pujian atas hidangan Jiro Ono. Sebuah fakta uniknya adalah bahwa Jiro Ono merupakan koki berpengaruh dengan gelar koki bintang tiga Michelin tertua.

Dalam mengolah hidangan, Jiro Ono tidak menggunakan suatu resep rahasia yang khusus untuk membuat hidangannya terasa begitu lezat dan mewah hingga sangat terkenal di antara kalangan orang-orang kelas atas. Jiro Ono hanya selalu memastikan telur ikan salmon (*ikura*) yang akan

disajikan setiap hari di dalam sushinya selalu dalam kondisi segar. Jiro Ono juga menciptakan aroma khas yang istimewa pada daging ikan dengan cara diasapi dengan batang padi. Yang dilakukan Jiro Ono adalah membuat prosedur-prosedur masakan yang ia buat sendiri dan menjaga kualitas bahan yang ia gunakan selalu baik. Hal itu ia lakukan konsisten selama bertahun-tahun sehingga membuat hidangan restorannya memiliki kualitas yang tinggi sehingga mendapat pengakuan dari orang-orang dan bahkan membuatnya terpilih sebagai restoran untuk acara penting di negara Jepang. Ini merupakan *Ikigai* yang dimiliki Jiro Ono. Ia menemukan *Ikigai*-nya saat menyuguhkan sushi yang lezat dan melihat pelanggan tersenyum saat menyantap hidangannya itu. Bahkan ia pernah berkata bahwa ingin hidupnya berakhir dengan damai saat sedang melakukan hal yang sangat ia sukai yaitu membuat sushi. Pernyataan tersebut tentu menjadi sebuah makna yang mendalam dari *Ikigai* yang ia miliki.

Itu adalah pelajaran penting dari *Ikigai* dimana hal yang mungkin terlihat sepele di mata orang lain ternyata menjadi sesuatu yang sangat bermakna dalam bagi orang lainnya. Pergi ke pasar membeli bahan-bahan, menyiapkan daging gurita dengan memijitnya supaya bisa mendapatkan rasa daging gurita yang empuk dan enak, membersihkan sisik ikan, serta menyiapkan bumbu menjadi bermakna bagi seorang Jiro Ono. *Ikigai* tidak harus berupa hal yang rumit-rumit. Dari perbincangan dengan penduduk di Okinawa oleh Buettner, *Ikigai*-nya seorang master karate adalah

memelihara seni karate-nya, menangkap ikan di laut untuk keluarganya adalah *Ikigai* dari seorang nelayan berusia 102 tahun, seorang wanita tua merasa sangat bahagia ketika menggendong cicit perempuannya.<sup>33</sup> Prinsip *Ikigai* sudah sangat dipahami dan mandarah daging di Jepang sehingga banyak penduduknya yang memiliki rata-rata usia yang panjang. Hal ini membuktikan bahwa *Ikigai* memiliki korelasi yang menguntungkan dalam manfaat kesehatan.

Orang-orang yang memiliki *Ikigai* memang belum tentu menjadi sebuah jaminan akan memiliki kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan ataupun rumah tangga yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak memiliki *Ikigai*. Namun *Ikigai* dapat menjadi salah satu tolok ukur sehingga kerangka berpikir atau pandangan seseorang dalam menjalani kehidupan lebih representatif karena adanya *Ikigai*.

Dalam buku “*The Book of Ikigai*” dikatakan bahwa :

*Para wisatawan sering kali menyebutkan kualitas tinggi layanan, presentasi, dan perhatian pada detail sebagai beberapa daya pikat utama Jepang. Dari operasi kereta-kereta Shinkansen yang tanpa cacat hingga pengantaran hidangan daging sapi yang cepat dan teramat efisien di rantai usaha makanan siap saji, hal-hal yang*

---

<sup>33</sup> Ken Mogi, *The Book of Ikigai* (Jakarta Selatan: Penerbit Noura, 2018)

*diterima begitu saja oleh warga Jepang cenderung membuat bangsa-bangsa lain terkesan, bahkan takjub.*<sup>34</sup>

Di negara Jepang masyarakatnya sudah terbiasa berkomitmen dengan detail. Itu adalah apa yang disebut “*kodawari*” oleh mereka. Demi tingkat kualitas dan profesionalisme yang diterapkan dan harus dipatuhi setiap saat oleh masing-masing individu, penting untuk menjaga *kodawari* sebagai salah satu elemen utama. Dengan memperhatikan detail-detail kecil akan menghasilkan hal besar. Seperti pada kisah Jiro Ono dengan kualitas restorannya. Orang yang berprinsip *kodawari* atau berpegang teguh pada komitmen tidak akan menempuh jalan yang akan membahayakan citra dan kualitas yang sudah ia bangun. Ia akan selalu merasa tidak puas sehingga terus mengadakan evaluasi dan membuat hal baru. Tidak akan menerima hal yang “biasa-biasa” saja apalagi memakai kualitas yang seadanya. Bahkan jika diperhatikan, makanan, minuman dan barang-barang yang dijual disana tidak akan jauh berbeda dengan yang dipasang di foto buku menu atau spanduk iklan. Benar-benar persis. Ini merupakan bukti lain bahwa negara Jepang sangat memperhatikan detail sebagai tanda dedikasinya untuk mengejar kualitas. Bagi orang lain tindakan ini bisa terlihat berlebihan. Namun kualitas yang dihasilkan akan bicara dengan lantang. Ada harga, ada kualitas. Pasar baru dan terobosan-

---

<sup>34</sup> Ken Mogi, Op.Cit.



terobosan baru tumbuh dengan cepat di negara Jepang sehingga tidak heran apabila negara Jepang terkenal dengan produk-produknya yang jenius dan bermanfaat dengan kualitas yang tidak perlu diragukan dan bahkan diakui dunia.

*Kodawari* tidak menutup diri dari pengaruh-pengaruh dari luar. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa sejak dari zaman masyarakat penunggang kuda, masyarakat Jepang cenderung memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan kemauan belajar hal baru. Pada intinya, memulai segala hal meskipun dari hal kecil sangat terkait dengan masa-masa muda. Masa dimana diri ingin mengeksplorasi banyak hal. Bukalah pikiran selebar mungkin dengan jiwa keingintahuan yang kuat, niscaya hal kecil yang dilakukan semasa muda akan menghasilkan sesuatu yang bermanfaat kelak. Tiap-tiap hal kecil yang dilakukan saat ini, pasti mengandung nilai dan manfaat di masa yang akan datang tanpa kita sadari. Untuk itu, selagi ada kesempatan jangan ragu untuk mencoba karena lebih baik daripada menyesal karena tidak mengambil kesempatan.

Kondisi psikologis ternyata juga mempengaruhi *Ikigai* seseorang. Pernahkah mendengar ungkapan “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”? Hal ini berkaitan dengan pilar yang ada di *Ikigai* yaitu membebaskan diri. Membebaskan diri dalam hal ini berarti membiarkan diri terbebas dari ego sehingga kondisi psikologis dapat

mengalir seperti layaknya air dengan tenang. Seperti yang diterangkan oleh Mihaly Csikszentmihaly, seorang psikolog asal Negeri Paman Sam, bahwa manfaat dari *Ikigai* akan lebih mudah diserap apabila kondisi psikologis seseorang berada pada “*flow*” atau mengalir. *Flow* adalah kondisi dimana seseorang melarutkan diri ke dalam aktivitas yang sedang dilakukan hingga tidak ada hal lain lagi yang penting selain aktivitas tersebut.

Sumber inspirasi Mihaly Csikszentmihaly saat meneliti tentang *flow* adalah saat ia melihat temannya melukis. Temannya itu melukis selama berjam-jam dan terlihat sangat menikmatinya meskipun tidak menjual hasil karyanya. Kondisi menenggelamkan diri dalam pekerjaan hingga menjadi sebuah kesenangan, menghadirkan diri di tempat dan waktu saat ini, tidak menginginkan imbalan dan pengakuan orang lain merupakan bagian dari konsep *Ikigai*. Pada saat seseorang berada dalam kondisi psikologis *flow* maka seseorang itu akan melakukan pekerjaannya karena mencari kesenangan. Uang bukan menjadi prioritas yang utama, melainkan sebagai bonus karena seseorang itu sangat menikmati dan mencintai pekerjaan yang ia lakukan. Dan secara tidak langsung, kondisi *flow* ini juga berpengaruh terhadap hasil kerja seseorang. Karena seseorang mencintai dan menekuni pekerjaannya itu maka ia akan melakukannya dengan penuh rasa senang dan tidak merasa bahwa pekerjaan itu adalah

beban sehingga pasti akan mengusahakan yang terbaik akan hasil dari pekerjaan itu tadi. Bahkan dari pekerjaan itu terpancar kebahagiaan.

Oleh karena penerapan *flow* itu, banyak orang-orang di Jepang yang tidak ingin berhenti dari pekerjaannya. Mereka akan memilih untuk tetap bekerja atau melakukan sesuatu di masa tuanya meskipun telah pensiun jikalau bisa dan selama fisiknya masih memungkinkan. Bukan karena bingung akan melakukan apa jika tidak bekerja melainkan karena mereka telah terbiasa berada pada kondisi mengalir itu sehingga suatu pekerjaan terasa menyenangkan. Lagipula, jika hanya terus-terusan bersantai dirumah maka akan menurunkan kinerja dan kesehatan otot. Nafsu makan pun akan bertambah dan keinginan untuk melakukan aktivitas menjadi terbatas karena rasa malas.

Dalam hidup, manusia seringkali salah menempatkan dan memaknai sesuatu. Jika semua hal dilakukan karena mengharap imbalan atau pengakuan maka nilainya pun akan berubah. Bisa saja yang diharapkan itu tidak datang sehingga justru malah menimbulkan rasa kecewa dan kehilangan semangat untuk melakukan pekerjaan itu. Pun kalau ada, pasti ada jeda dimana imbalan atau pujian itu datang. Maka dari itu, apabila melakukan sesuatu dengan menikmati prosesnya dan senantiasa ikhlas dalam menjalankannya maka seseorang akan mendapatkan sumber kebahagiaan. Bayangkan apabila seseorang

melakukan sesuatu selalu mengharap pamrih. Apabila ia tidak mendapatkan apa yang ia harapkan maka hanya ada rasa kesal dan kecewa yang akan dirasakan.

Dalam budaya Jepang, keselarasan dengan lingkungan dan orang-orang di sekitar penting dalam *Ikigai*. Manusia membutuhkan alam, begitupun alam yang membutuhkan manusia. Di Jepang banyak dijumpai kuil-kuil yang usianya sudah ratusan tahun dan masih berdiri kokoh dan terawat hingga saat ini. Hal ini karena orang-orang Jepang menerapkan upaya melestarikan dan menjaga lingkungan tetap asri. Kuil yang usianya sudah ratusan tahun itu seiring berjalannya waktu pasti akan dimakan waktu dan mengalami perubahan disana-sini karena sudah terlampau tua. Namun mereka tetap berusaha menjaga penampilan dari kuil itu tetap seperti aslinya. Apa yang kita miliki harus diterima dan dimanfaatkan sebaik mungkin. Manusia juga merupakan makhluk sosial yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa campur tangan atau bantuan orang lain. Oleh karena itu, menjaga keselarasan antar sesama juga penting guna menciptakan keharmonisan.

### **3. Manfaat Ikigai**

Menurut sebuah riset yang dilakukan oleh para peneliti di Fakultas Kedokteran di Universitas Tohoku pada tahun 2008, orang-orang yang memiliki *Ikigai* cenderung lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular.

Hal ini karena mereka yang memiliki *Ikigai* cenderung lebih aktif dalam kegiatan yang melibatkan gerakan fisik serta berolahraga sehingga mampu mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular. Mereka membiasakan diri untuk tidak berlebih-lebihan salah satunya dalam hal makan hingga terdapat ucapan “*Hara hachi bu*” yang berarti “isi perutmu sampai 80 persen”.<sup>35</sup> Di Indonesia akan tidak asing dengan istilah “berhentilah makan sebelum kenyang”. Proses pencernaan yang panjang akan membuat tubuh letih dan mengantuk sehingga orang-orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan nyaman jika seperti ini. Di Jepang, mereka akan menyajikan makanan dengan porsi lauk yang sedikit namun dipisahkan dengan beberapa piring. Hal ini ternyata dapat mengurangi rasa lapar karena yang terlihat seakan-akan seperti sudah memakan banyak.

Mahasiswa-mahasiswa departemen kesehatan Universitas Akita yakni Megumi Koizumi, Hiroshi Ito, Yoshihiro Kaneko, dan Yutaka Motohashi juga melakukan sebuah riset dengan konsentrasi yang sama yaitu tentang *Ikigai* dan penyakit kardiovaskular. Mereka mengambil subjek masyarakat di prefektur Akita yang berusia antara 40 hingga 70 tahun dengan mencatat gaya hidup, riwayat penyakit hingga melakukan tes kesehatan pada mereka. Para mahasiswa menanyakan berbagai pertanyaan dan kuesioner. Pertanyaan tersebut antara lain seperti “Apakah Anda

---

<sup>35</sup> Hector Garcia, Francesc Miralles, *Ikigai Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* (Jakarta Selatan: Renebook, 2018)

memiliki tujuan dalam hidup Anda?” dan “Berapa tingkat stres yang Anda alami dalam kehidupan sehari-hari?”. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa risiko kematian akibat stres dan penyakit kardiovaskular lebih rentan menjangkit pria dengan tujuan hidup yang rendah. Tujuan hidup menjadi faktor positif dan kepuasan hidup sehingga dapat menurunkan risiko penyakit. Faktor negatif dari tidak adanya tujuan hidup dapat memicu timbulnya stres sehingga sistem saraf, pembuluh darah dan yang lainnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal inilah yang mendorong penyakit kardiovaskular. Meskipun tingkat kesehatan yang buruk karena merokok, alkohol, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik juga berpengaruh.<sup>36</sup> Dengan hadirnya tujuan hidup, seseorang akan memiliki rasa kendali yang besar akan kesehatannya.

Pentingnya sebuah *Ikigai* dalam hidup seseorang semakin masuk akal pada saat masa pandemi Covid – 19 yang menyebabkan hilangnya aktivitas normal bagi orang-orang hingga hilangnya makna hidup. Orang-orang dengan usia produktif dipaksa tunduk pada aturan yang mengharuskan menahan semua aktifitas di luar rumah sehingga menimbulkan respon lonjakan emosi dan lebih sensitif karena terdapat perubahan psikologis yang mempengaruhi hormon. Dalam masa-masa sulit ini, orang-orang perlu untuk memperkuat dan membangun kembali rasa

---

<sup>36</sup> Megumi Koizumi dkk. *Effect of Having A Sense of Purpose in Life on The Risk of Death from Cardiovascular Disease* (Akita: Akita University School of Medicine, 2008), h.194.

dan tujuan mereka dalam hidup. *Ikigai* mempengaruhi pemahaman diri seseorang terutama pada kondisi dimana ia sedang menghadapi tantangan hidup yang sulit sehingga memiliki dampak yang signifikan pada bagaimana seseorang mengonseptualisasikan makna hidup mereka.<sup>37</sup> Masalah akan selalu datang silih berganti dalam kehidupan, oleh karena itu manusia harus menyikapinya dengan tenang. Dengan begitu, manusia akan lebih menghargai nilai kehidupan dengan memiliki nilai *Ikigai* dan meningkatkan kebahagiaan.<sup>38</sup> *Ikigai* akan menjadi motivasi yang dapat memberikan warna dan gairah hidup sebagai alasan untuk bangun di pagi hari agar lebih bersemangat menyambut hari baru.

Manfaat lain dari memiliki *Ikigai* selain dengan untuk kebahagiaan adalah sebagai sumber kekuatan. Kekuatan yang dimaksudkan disini adalah ketangguhan. Dunia semakin hari semakin tidak bisa diramalkan, kita tidak tahu masa depan akan seperti apa sehingga menjadi tanggung dalam menjalani hidup adalah penting. Masyarakat Jepang tidak akan tahu kapan gempa atau tsunami bisa melanda mereka. Apalagi mereka hidup di zona geografis dimana sangat rawan akan dua musibah alam itu untuk terjadi. Meskipun begitu, apakah mereka menjalani hidup dengan pasrah? Tidak, mereka tetap menjalani hidup sebaik mungkin. Keseimbangan

---

<sup>37</sup> Yasuhiro Kotera dkk. *Ikigai : Towards A Psychological Understanding of A Life Worth Living* (Concurrent Disorders Society Press), h.6.

<sup>38</sup> Rosita Ningrum, Syarifah, Zata Alya, Op.Cit., h.74.

antara kehidupan dan pekerjaan tetap harus beriring. Selain itu, suatu pekerjaan tidak boleh sampai mempengaruhi keseimbangan hidup. *Ikigai* dalam pekerjaan justru akan membuat pekerjaan terasa lebih menyenangkan dan hidup terasa lebih nyaman. Bukan karena orang tersebut senang bekerja hingga hidupnya dikorbankan karena terlalu memusatkan diri pada pekerjaan hingga kehidupannya terbengkalai. Sebagai upaya agar hidup tidak jenuh, untuk itu, hobi juga diperlukan.

Masyarakat di negara Jepang sangat menikmati hobi yang mereka miliki. Orang-orang menikmati pencapaian pada saat melihat hasil dari sesuatu yang dilakukan dengan tuntas misalnya seperti menikmati buah atau sayur hasil dari tanaman yang dirawat sendiri. Mulai dari saat membeli dan menanam benih, menyiraminya, melihatnya tumbuh tunas kecil hingga menghasilkan buah yang bisa dinikmati. Sebuah hal yang kecil namun berarti saat di meja makan terhidang makanan enak hasil dari bahan yang dikelola sendiri dengan sepenuh hati. Negara Jepang juga erat kaitannya dengan animasi. Bahkan karena kecintaan masyarakatnya pada animasi atau yang di Jepang disebut dengan *anime*, mereka sering mengadakan acara-acara yang dikhususkan untuk para pecinta *anime*. Disana banyak dijual-jual alat atau barang-barang yang berbau *anime*. Dan juga terdapat orang-orang yang berdandan layaknya karakter anime yang mereka sukai. Kegiatan ini dinamakan *cosplay*. Untuk mendapatkan penampilan yang mirip seperti karakter anime asli dibutuhkan usaha yang besar apalagi jika



karakter *anime* tersebut mempunyai pernak-pernik aksesoris yang unik dan mendetail. Tidak jarang mereka bisa menghabiskan waktu dan banyak uang untuk membeli dan menyiapkan perlengkapannya. Namun itu membuat mereka bahagia. *Ikigai* mereka adalah pada saat orang-orang bisa melihat dirinya mengenakan pakaian yang mirip dengan karakter kesukaan mereka. Mereka menemukan kebahagiaan saat mengumpulkan dan melihat transformasinya menjadi karakter *anime* yang mereka suka.

Mayoritas orang mengasumsikan elemen-elemen seperti pendidikan, pekerjaan, pasangan dan uang merupakan kondisi dimana seseorang dapat menemukan kebahagiaan sejati. Namun pada kenyataannya semua elemen itu tidak bisa dinikmati oleh semua orang dan hanya sedikit saja elemen yang sudah bisa membawa kebahagiaan. Peneliti telah menyelidiki suatu fenomena yang dinamakan “ilusi terpusat” dimana orang-orang begitu fokus pada suatu aspek tertentu hingga mempercayai bahwa kebahagiaannya hanya bergantung pada aspek tersebut.<sup>39</sup> Dan apabila demikian, orang yang memiliki ilusi terpusat seakan-akan seperti mencari alasan ketidakbahagiannya sendiri. Misalnya orang-orang yang memiliki ilusi terpusat akan pernikahan, jika menetapkan kebahagiaan pada pernikahan, mereka akan merasa tidak bahagia jika mereka masih lajang. Padahal pada kenyataannya, kehidupan rumah tangga juga tidak seindah yang dipikirkan orang-orang kebanyakan apalagi pada mereka yang

---

<sup>39</sup> Ibid

sebelumnya belum memiliki kesiapan untuk menjalani kehidupan berumah tangga. Melajang tidak sepenuhnya berkonotasi negatif juga karena orang-orang yang belum terikat dengan kehidupan bahtera rumah tangga masih memiliki kebebasan dalam hal waktu. Mereka yang melajang masih mempunyai banyak waktu yang lebih leluasa tanpa ada tanggungan apapun untuk mengeksplor diri. Begitu pula halnya yang terjadi pada uang dan pekerjaan atau pendidikan. Standar khayalan yang dibuat oleh diri sendiri justru akan membunuh pikiran orang tersebut untuk bahagia karena berpikir terlalu sempit tentang makna kebahagiaan.

Tidak ada resep mutlak untuk kebahagiaan. Setiap orang lahir dengan keistimewaan dan kondisi istimewanya masing-masing sehingga kehidupannya akan berbeda. Inilah yang mendasari mengapa elemen-elemen yang telah disebutkan di atas tidak bisa dijadikan patokan untuk mengukur kebahagiaan seseorang. Begitu pula dalam hal kebahagiaan. Untuk menjadi bahagia, seseorang terlebih dahulu harus menerima dirinya sendiri agar tidak terbelenggu pada dambaan imajinatifnya sehingga sulit menemukan kebahagiaan dalam hidup. Menerima diri sendiri bisa terdengar mudah bagi beberapa orang dan bisa terdengar sulit bagi yang lain. Namun ketika seseorang telah menerima dirinya, maka seseorang itu telah membebaskan diri terutama dari khayalan yang menjebakanya ke dalam ilusi terpusat.

Para peneliti di Italia pada tahun 1996 menemukan suatu sel yang dinamakan “sel saraf cermin” yang berpengaruh dalam aspek komunikasi seperti membaca pikiran dan membuat perkiraan mengenai pikiran orang lain. Seperti halnya cermin yang membuat perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain untuk menyadari diri ini seperti apa. Cermin hanya memantulkan fisik kita namun tidak dengan kepribadian kita. Untuk mengetahui kesamaan dan perbedaan antara diri sendiri dan orang lain memerlukan orang lain untuk memantulkan bayangan diri.

Terdapat suatu cerita dengan makna mendalam dari drama *The Blue Bird* yang dikarang oleh Maurice Materlink yang mengisahkan tentang seorang gadis bernama Mytyl yang melakukan perjalanan untuk mencari kebahagiaan bersama saudaranya yang bernama Tytyl. Mereka melakukan perjalanan untuk menemukan seekor Burung Biru Kebahagiaan. Mereka berpikir, Burung Biru Kebahagiaan itu ada di suatu tempat sehingga mereka pergi untuk mencarinya. Namun mereka tidak dapat menemukannya dimanapun dan akhirnya merasa kecewa hingga akhirnya memutuskan untuk mengakhiri pencariannya dan pulang ke rumah. Tanpa disangka-sangka ternyata Burung Biru Kebahagiaan itu mereka temukan di rumah mereka sendiri. Ternyata Burung Biru Kebahagiaan yang mereka cari-cari selama ini ada di rumah mereka.

Pada saat menempuh perjalanan di dunia yang luas dan bertemu dengan banyak orang mereka membandingkannya dengan kehidupannya. Hingga

akhirnya mereka menyadari bahwa dapat menemukan kebahagiaan dalam kondisi uniknya masing-masing. Burung Biru Kebahagiaan itu dapat diibaratkan seperti kebahagiaan yang dicari-cari dan diinginkan oleh semua orang. Namun akhirnya didapati bahwa kebahagiaan itu ada di dalam dirinya sendiri. Rumput yang ada di halaman orang lain terlihat lebih hijau dan segar, sebenarnya itu hanyalah ilusi.

*Ikigai* berasal dari penerimaan diri. Begitu juga dengan kebahagiaan. Pengakuan dari orang lain memang bisa membantu namun bisa menjadi penghambat dalam menerima diri jika dalam konteks yang salah. Apapun yang dimiliki sejak lahir, itulah keunikan kita.

### **BAB III**

#### **KEBAHAGIAAN**

Seperti yang telah disinggung pada bab pendahuluan bahwa ada banyak sekali istilah yang merepresentasikan kata bahagia dalam banyak bahasa. Intinya, kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang merasa tentram dan terbebas dari rasa gelisah. Pada saat seseorang telah terpenuhi keinginan hatinya dan puas maka ia akan merasa bahagia sehingga kebahagiaan adalah sesuatu yang mengarahkan manusia kepada suatu tujuan. Dengan tujuan itu, manusia akan menentukan tindakan dan keputusan yang ia anggap tepat untuk menggapai kebahagiaan yang dia tuju tadi.<sup>40</sup> Bahagia merupakan sebuah keadaan yang dapat dirasakan.

Orang-orang terkadang sering salah mengartikan kebahagiaan dan menyamakannya dengan kesenangan. Kebahagiaan akan mengantarkan manusia kepada perasaan senang, namun kesenangan belum tentu mengantarkan manusia kepada kebahagiaan. Kesenangan timbul akibat adanya rangsangan pada hormon dan saraf di dalam otak manusia sehingga menghasilkan rasa nikmat dan senang. Sehingga kesenangan sangat mudah dilakukan bahkan bisa didapatkan dengan bantuan obat-obatan yang mampu merangsang hormon dan sel saraf tadi. Sementara kebahagiaan adalah hal yang jangka waktunya tidak sementara dan terkait dengan penilaian kehidupan. Kesenangan cenderung mudah diungkapkan sedangkan kebahagiaan tidak.

---

<sup>40</sup> Yakobus Banusu, Antonius Denny Firmanto, *Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia* (2020), h.53.

Orang-orang yang merasa senang akan lebih mudah mengatakan bahwa perasaan yang dirasakannya adalah senang. Namun berbeda dengan bahagia. Pernahkan melihat seseorang menangis? Menangis belum tentu menjadi tanda kesedihan, karena ada tangis yang dihasilkan karena kebahagiaan. Air mata yang keluar pada saat seseorang merasa bahagia adalah sebagai wujud bahwa ia tidak bisa mengungkapkan perasaan bahagia yang dialaminya pada saat itu.

Terdapat beberapa aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Shaver dan Feedman, yaitu :<sup>41</sup>

1. Sikap menerima (*acceptance*)

Kebahagiaan adalah saat dimana seseorang memandang dan menerima diri sendiri, bukan membandingkan keadaan tersebut dengan diri yang ada pada orang lain. Manusia memiliki warnanya sendiri. Untuk itulah, daripada menghabiskan waktu dengan melihat dan memikirkan kelebihan yang ada pada orang lain yang tidak dimiliki oleh diri sendiri, lebih baik waktu-waktu itu dihabiskan untuk meningkatkan kualitas diri. Sama halnya dengan diri yang memiliki banyak kekurangan, begitu juga dengan orang lain yang tidak lepas juga dari kekurangan. Namun kecenderungan orang-orang selalu memperhatikan kekurangan pada diri

---

<sup>41</sup> Deviana Maharani, *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta* (2015), h.15.

sendiri saja tanpa melihat bahwa diri sendiri juga memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Dirimu istimewa sebagaimana adanya.

## 2. Kasih sayang (*affection*)

Kasih sayang merupakan hal yang normal diinginkan oleh manusia. Kasih sayang membuat seseorang merasa bahagia dan nyaman. Seperti halnya kasih sayang yang diberikan oleh orang tua sejak kita masih kecil. Dari kasih sayang, muncul apa yang disebut simpati dan empati. Simpati adalah perasaan kasihan dan kepedulian. Sedangkan empati berhubungan dengan kemampuan memahami kondisi dan perasaan orang lain karena mungkin pernah mengalami kejadian yang serupa sehingga muncul pemahaman dan penerimaan.

## 3. Prestasi (*achievement*)

Kebahagiaan tercipta seiring dengan prestasi yang diraih. Karena pada saat peraih prestasi, timbul suatu perasaan puas yang tergambar dalam diri sehingga menghasilkan kebahagiaan.

### **A. Kebahagiaan Menurut Beberapa Tokoh**

#### **1. Plato**

Plato merupakan putra yang lahir di Athena pada 427 SM dari keluarga bangsawan dan kaya raya dimana ayahnya adalah seorang

bangsawan keturunan Raja Kodrus yang bernama Ariston.<sup>42</sup> Aristokles adalah nama aslinya, ia mendapat nama panggilan Plato karena bahunya yang lebar. Plato merupakan seorang murid dari Socrates dan seorang guru bagi Aristoteles. Bersama dengan Socrates dan Aristoteles, Plato merupakan filsuf besar yang pemikirannya sangat berpengaruh bahkan menjadi fondasi terhadap filsuf-filsuf setelahnya. Bahkan dikatakan bahwa pemikir-pemikir yang hadir setelah Plato hanyalah pengembangan dari pemikiran Plato itu sendiri.

Salah satu dari pemikiran yang dicetuskan oleh Plato adalah pemikirannya tentang kebahagiaan. Kebahagiaan mengarah kepada sesuatu yang berada di luar diri manusia. Kebahagiaan menurut Plato akan dapat dicapai apabila manusia mendekati yang transenden. Dalam hal ini, Plato mempercayai keberadaan sesuatu yang berada di luar diri atau yang disebut sebagai Tuhan. Sebelum manusia mendekati yang transenden, haruslah manusia itu untuk berbuat baik dengan tidak mengikuti ego namun pikiran rasional yang mengarahkannya kepada keadilan dan keharmonisan sehingga mampu meredam dari nafsu hewani. Dari pernyataan itu dapat disimpulkan bahwa manusia yang baik menurut Plato

---

<sup>42</sup> Rahmadon, *Kebahagiaan dalam Pandangan Thomas Aquinas dan Hamka* (2015), h.35.



adalah manusia yang mengikuti akal budi atau rasional.<sup>43</sup> Hal-hal yang bersifat materi hanya berupa kehampaan bagi Plato.

## 2. Aristoteles

Lahir di Stageira pada Semenanjung Kalkidike di Trasia atau Balkan pada 384 SM.<sup>44</sup> Aristoteles merupakan murid dari Plato. Karyanya yang terkenal antara lain *Ethica Nichomachea* dan *Eticha Eudemia*. Memiliki ayah yang berprofesi sebagai dokter pribadi Raja Macedonia Amyntas II sehingga dari situ ia terpengaruh untuk mempelajari ilmu-ilmu Biologi karena didikan ayahnya.<sup>45</sup>

Menurut Aristoteles, dalam kesehariannya manusia harus memiliki tujuan yang hendak dicapai. Manusia hidup untuk memenuhi kebutuhannya atau apa yang disebut *well-being*. Kebahagiaan harus sejalan dengan rasio yang berkaitan dengan pengetahuan teoritis sebagai keutamaan tertinggi yang dimiliki oleh manusia untuk menuntunnya menuju kebahagiaan yang sempurna.<sup>46</sup> *Eudaimonia* merupakan kebaikan

---

<sup>43</sup> Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan : Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), h.2-3.

<sup>44</sup> Atang Abdul Hakim, Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Umum dari Mitologi sampai Teofilosofi* (Bandung: Pustaka Setia, 2008), h.215.

<sup>45</sup> Rahmadon Op.Cit., h.35.

<sup>46</sup> Benito Cahyo Nugroho, *Eudaimonia : Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari* (Bandung: Universitas Katolik Parahyangan, 2022), h.8.

tertinggi bagi manusia.<sup>47</sup> Kehidupan yang baik akan mengantarkan manusia kepada kebahagiaan. Hidup yang baik yang dimaksud dalam hal ini adalah hidup yang memiliki makna atau tujuan hidup yang diwujudkan dengan jalannya masing-masing. Hidup dalam keutamaan akan mengarahkan manusia kepada hal baik dimana hidup diatur dalam etika dan moral yang berlaku di masyarakat sehingga secara tidak langsung Aristoteles mengajak manusia untuk bermanfaat dan berbuat baik kepada sesama manusia juga untuk mewujudkan kebahagiaan. Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat.

Dalam versi lebih ringkasnya, Aristoteles membagi kebahagiaan ke dalam lima bagian yaitu kebahagiaan pada saat merasakan jiwa dan tubuh dalam keadaan sehat, kebahagiaan karena memiliki setidaknya satu sahabat yang dekat, kebahagiaan karena memiliki nama baik, kebahagiaan karena berhasil dalam banyak hal dan kebahagiaan karena memiliki pola pikir yang baik.

### **3. Bertrand Russel**

Terdapat beberapa sebab-sebab yang menimbulkan ketidakbahagiaan menurut Bertrand Russel. Sebab-sebab itu diantaranya

---

<sup>47</sup> Mohd Annas Shafiq Ayob, *Perspektif Hamka dan Aristotle Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Hamka and Aristotle on Happiness)* (Selangor: Universiti Teknologi Mara, 2020), h.48.

adalah kompetisi, rasa jenuh, rasa lelah, iri hati, perasaan berdosa, rasa takut dizalimi serta takut kepada pandangan umum. Jika sepanjang hidup seseorang hanya fokus mengincar kesuksesan dan meyakini bahwa tugas manusia pada hakikatnya adalah mencari kesuksesan dan menganggap orang-orang yang tidak berbuat demikian akan celaka maka selama itu juga hidupnya akan dipenuhi oleh ketegangan dan jauh dari kata bahagia.<sup>48</sup> Hanya perasaan jenuh, lelah dan hilang gairah yang akan datang karena tidak tahu cara menikmati hidup. Juga rasa iri hati apabila melihat pencapaian orang lain yang lebih daripada milik diri sendiri, merasa dunia hanya dipenuhi dengan kompetisi. Standar kepuasan dan penekanan akan keberhasilan yang terlalu tinggi.

Kebahagiaan sebagian tergantung pada dunia dan sebagian lagi pada diri sendiri. Manusia yang bahagia adalah manusia yang hidup dengan cara objektif. Yang kasih sayang dan perhatiannya luas sehingga mendapat kebahagiaan dari situ. Kebahagiaan timbul dengan perspektif positif yang ditanamkan dalam diri.

#### **4. Al – Ghazali**

Nama lengkapnya adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al – Tusi Al – Ghazali yang merupakan putra dari seorang penjual kain

---

<sup>48</sup> Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020), h.50.

wol. Al – Ghazali merupakan seorang ulama besar, filsuf Islam dan penulis yang terkenal yang mana buku karangannya meliputi ilmu pengetahuan seperti hukum Islam, ilmu kalam, tasawuf, dan filsafat. Karyanya yang paling terkenal adalah *Kimiyatus Sa'dah* dan *Ihya' Ulumuddin*.

Menurut Al – Ghazali, kebahagiaan datang dari jiwa oleh sebab telah melakukan banyak langkah-langkah *mujahadah*, bukan karena materi. Pada saat manusia telah mengenal Allah SWT maka ia telah dekat dengan kebahagiaan (*ma'rifat*) yang jauh dari keduniawian dimana tidak merujuk pada kenikmatan jasmani atau inderawi.<sup>49</sup> Cara menjemput kebahagiaan menurut Al – Ghazali yang pertama adalah mengenal hakikat diri sendiri terlebih dahulu hingga kemudian akan mengetahui untuk apa diciptakan. Seseorang akan lebih mudah memahami dirinya apabila bersih dari sifat keji oleh karena itu dibutuhkan penyucian jiwa. Sama halnya dengan orang yang sakit tubuhnya dan melakukan pengobatan ke dokter.

## **5. Hamka**

Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah atau yang lebih diketahui orang-orang dengan nama Hamka, merupakan seorang tokoh filsuf Nusantara yang lahir pada 17 Februari 1908. Beliau sangat terkenal hingga riwayat hidupnya menginspirasi untuk diangkat menjadi sebuah film yang

---

<sup>49</sup> Jarman Arroisi, *Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali* (Ponorogo: Universitas Darussalam Gontor, 2019), h.88.

tayang pada tahun 2023 dengan judul “Buya Hamka”. Banyak sekali pemikiran-pemikiran beliau yang salah satunya membahas tentang kebahagiaan.

Menurut Hamka, kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan *ukhrawi* yang akan dirasakan oleh manusia kelak di akhirat karena dunia ini hanya panggung sementara yang disinggahi manusia. Oleh karena itu, kebahagiaan *ukhrawi* ini diperlukan peran agama untuk meraihnya. Menurutnya, manusia yang hidupnya senantiasa dekat dengan Allah SWT maka termasuk golongan manusia yang bahagia.<sup>50</sup> Namun tidak dapat dipungkiri juga bahwa manusia membutuhkan kebahagiaan di dunia sebelum menggapai kebahagiaan *ukhrawi* di akhirat seperti kesehatan tubuh dan jiwa serta harta yang cukup. Keutamaan otak dan budi akan menyokong manusia untuk mencapai kebahagiaan *ukhrawi*. Dengan adanya budi dan kemampuan otak yang memadai maka manusia akan mengerti dan mampu membedakan antara mana yang baik dan mana yang buruk sehingga bisa melakukan hal-hal yang dapat mendekatkan diri dengan Allah SWT serta menghindari perkara-perkara yang akan dimurkai Allah SWT.

---

<sup>50</sup> (Rahmadon, Op.Cit., h.43).

## **B. Biografi Al – Farabi**

Al – Farabi merupakan seorang anak dari seorang jenderal berkebangsaan Persia dan memiliki seorang Ibu yang berkebangsaan Turki yang lahir di sebuah desa kecil di Farab Transaxonia yaitu Wasij pada tahun 257 H/870 M dengan nama lengkap Abu Nasr Muhammad Al – Farabi yang di dunia Eropa beliau lebih terkenal dengan nama Alfarabius.<sup>51</sup> Masa dimana Al – Farabi lahir adalah pada masa dinasti Abbasiyyah tepatnya pada masa pemerintahan Al – Mu’tamid dimana kondisi sosial politik pada saat itu sedang kacau.<sup>52</sup> Banyak sekali terjadi pemberontakan-pemberontakan sehingga menyebabkan kehancuran pada pemerintahan dinasti Abbasiyyah.

Al – Farabi menempuh pendidikan di kota Baghdad dan disana beliau mempelajari ilmu logika dan filsafat. Al - Farabi menaruh perhatian yang besar pada ilmu filsafat sehingga beliau senang sekali menghabiskan waktunya dengan membaca, mengajar, berdiskusi, serta menulis buku filsafatnya sendiri. Tidak hanya dalam hal ilmu filsafat, kontribusi yang diberikan Al – Farabi juga besar dalam hal politik, fisika, dan metafisika karena karakternya yang suka mempelajari hal baru sehingga membuatnya menjadi salah satu tokoh filosof muslim yang terkemuka dan berpengaruh dalam sejarah. Hidupnya pun jauh

---

<sup>51</sup> Endrika Widdia Putri, Op.Cit., h.99.

<sup>52</sup> Puji Kurniawan, *Masyarakat dan Negara Menurut Al – Farabi* (Padang: IAIN Padangsidempuan, 2018), h.107.

dari hal yang bersifat keduniawian. Al – Farabi hidup dengan penuh kesederhanaan dan senantiasa *zuhud*. Al – Farabi lebih senang untuk mengejar dan mencurahkan perhatiannya kepada ilmu pengetahuan daripada mengejar harta duniawi. Al – Farabi hidup tidak menetap, beliau berpindah-pindah dari kota Baghdad ke Aleppo, Kairo, hingga menghembuskan nafas terakhirnya di kota Damaskus pada tahun 339 H/950 M.<sup>53</sup>

Selama hidupnya, Al – Farabi banyak mengkaji pemikiran-pemikiran dari banyak filsuf seperti Socrates, Plato dan Aristoteles tentang banyak hal yang salah satunya adalah tentang kebahagiaan. Meskipun begitu, tidak semua filsafat dari tokoh-tokoh Yunani itu ia serap terutama hal-hal yang bertentangan dengan agama.

Karya-karyanya semasa hidup banyak sekali yang diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa dan hingga kini salinan-salinan dari terjemahan tersebut masih disimpan dengan baik di perpustakaan-perpustakaan yang ada di Eropa. Karya-karya Al – Farabi antara lain :

1. *Tansil Al – Sa’adah* (Mencari Kebahagiaan)
2. *‘Uyun Al – Masail, Ara’ Ahl Al – Madinah Al – Fadhilah* (Pikiran-pikiran Penduduk Kota Utama, Negeri Utama)
3. *Ihsha’ Al – Ulum* (Statistik Ilmu), *Fushush Al – Hikam* (Permata Kebijakan)

---

<sup>53</sup> M. Wiyono, *Pemikiran Filsafat Al – Farabi* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2016), h.69.

4. *Al Jam'u Baina Ra'ya Al – Hakimain Aflatun wa Aristu*
5. *Tahqiq Gharad Aristu fi Kitab Ma Ba'da Al – Tabi'ah*
6. *Syarh Risalah Zainin Al – Kabir Al – Yunani*
7. *Risalah fi Ma Yajibu Ma'rifat Qabla Ta'allumi Al – Falsafah*
8. *Risalah fi Ithbat Al – Mufaraqah*
9. *Maqalat fi Ma'ni Al – Aql*
10. *Risalat Al – Aql*
11. *Al – Siyasah Al – Madaniyah*
12. *Al- Masail Al – Falsafah wa Al – Ajwibah Anha.*<sup>54</sup>

### **C. Kebahagiaan Menurut Al – Farabi**

Kebahagiaan atau *Al – Sa'adah* yang merupakan suatu keadaan hidup di dunia dengan kesejahteraan yang sifatnya dirasakan. Al – Farabi memiliki pandangan bahwa kebahagiaan dan kenikmatan mempunyai kesamaan antara keduanya yakni terdapat unsur kepuasan. Menurut Al – Farabi seseorang yang jiwanya telah sampai pada wujudnya yang sempurna dan tetap seperti itu keadaannya maka akan dapat mencapai kebahagiaan *Al – Sa'adah*.<sup>55</sup> Untuk dapat menemukan kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat, manusia harus memiliki empat keutamaan yaitu keutamaan teoritis (pengetahuan yang didapatkan dari alam semesta), keutamaan berpikir (potensi yang hanya

---

<sup>54</sup> Muhammad Fajar Pramono, Riza Maulidia, *Konsep Negara Utama dan Hubungannya dengan Kebahagiaan Menurut Al – Farabi* (Ponorogo: Universitas Darussalam Gontor, 2022), h.1279 – 1280.

<sup>55</sup> Puji Kurniawan, *Op.Cit.*, h.109.



dimiliki manusia), keutamaan akhlak (sebagai pengarah dari keutamaan berpikir), dan keutamaan berkreasi. Hal ini sejalan dengan Aristoteles yang berpendapat bahwa dengan berpikir dan bertindak rasional yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya maka manusia dapat memperoleh kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah suatu kebaikan yang dilakukan tanpa syarat dimana cara menggapainya dilakukan dengan cara yang baik. Sebagai makhluk yang diciptakan dengan kemampuan akal maka manusia akan mampu membedakan yang baik dan buruk. Melalui daya berpikir manusia memungkinkan untuk berpikir dan memilih kemudian melakukan sesuatu dengan pilihannya itu. Manusia bebas memilih jalan bahagiannya. Ketika manusia terbiasa berbuat baik, maka selanjutnya hal tersebut akan menjadi suatu kebiasaan yang tertanam dalam diri bahkan otomatis hanya hal-hal baik yang dilakukan.

Dalam kitab berjudul *Fusus Al – Hikam*, Al – Farabi menjelaskan bahwa manusia mencapai kebahagiaan yang sempurna ketika Allah SWT membuka kesadarannya sehingga meyakini bahwa alam semesta hadir atas bukti keberadaan Allah SWT.<sup>56</sup> Sebagai pemeluk agama Islam Al – Farabi menegaskan bahwa “Ada Yang Pertama” hanyalah Allah SWT yang menjadi penyebab segala yang ada di alam semesta dan tidak ada kekurangan sedikitpun pada-Nya.

---

<sup>56</sup> Imam Sukardi, *Puncak Kebahagiaan (Al – Farabi) Etape-etape Sufistik – Filosofis Meniti Revolusi Hidup* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h.91.

Terdapat empat keutamaan yang dapat membuat manusia memperoleh kebahagiaan sejati di dunia dan di akhirat yang dijelaskan Al – Farabi di bukunya yang berjudul “*Tahshil Al – Sa’adah*”. Empat keutamaan tersebut adalah *Al – Fadhilah Al - Nadzariyah* (Keutamaan Teoritis), *Al – Fadhilah Al – Fikriyah* (Keutamaan Berpikir), *Al – Fadhilah Al – Khuluqiyah* (Keutamaan Etis) dan *Al Fadhilah Al – Shina’at* (Keutamaan Kreasi).

#### **1. *Al - Fadhilah Al – Nadzariyah* (Keutamaan Teoritis)**

Yang dimaksud Al – Farabi dengan keutamaan teoritis adalah segala pengetahuan-pengetahuan yang didapatkan dari perantara alam semesta. Ilmu itu luas. Pengetahuan-pengetahuan ini dapat diperoleh oleh manusia dengan tiga cara. Pertama adalah diperoleh sejak dini, seseorang tidak tahu bagaimana proses dan asalnya. Kedua, diperoleh dengan cara belajar, berpikir dan mengamati. Terakhir dengan belajar dari orang-orang yang menciptakan teori-teori pengetahuan tersebut. Seseorang harus menyelidiki terlebih dahulu kebenaran dari suatu pengetahuan dengan berbagai metode penelitian untuk dapat mengetahui hakikat segala sesuatu yang bisa dipertanggungjawabkan kevalidannya. Pengetahuan adalah kebahagiaan yang tidak bisa dibandingkan dengan harta dan kekayaan karena pengetahuan bersifat abadi, tidak seperti kekayaan materi yang bisa kapan saja habis dan lenyap.

Menurut Al – Farabi, ilmu pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua. Yang pertama adalah ilmu *juzi'iyat* yang objek kajiannya adalah benda-benda inderawi yang mana manfaatnya dari ilmu pengetahuan ini dapat digunakan untuk tujuan-tujuan yang bersifat inderawi juga seperti fisika yang meneliti tentang alam, geometri tentang ilmu hitung dan bilangan, dan lain sebagainya. Yang kedua adalah ilmu *kulli* yang pembahasannya bertitik berat pada hal yang bersifat makro dan menyeluruh yang mana ilmu ini tidak memiliki tujuan khusus atau praktis seperti wujud, tunggal dan lain-lain sehingga universal. Ilmu ini dapat disebut juga sebagai *Al – Ilm Al – Ilahi* atau ilmu ketuhanan yang objeknya meliputi alam metafisik karena membahas Kebenaran Mutlak (Tuhan). Tuhan merupakan tujuan hidup manusia dan alasan semua yang ada ini berasal.

## **2. *Al - Fadhilah Al – Fikriyah (Keutamaan Berpikir)***

Kemampuan berpikir merupakan potensi atau daya yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia yang menjadi titik pembeda dari makhluk Tuhan yang lain namun potensi yang dikaruniakan Tuhan ini dapat menjadikan seseorang itu baik ataupun sebaliknya yaitu buruk. Akan menjadi baik dan berguna apabila benar dalam penggunaan dan akan menjadi celaka jika digunakan pada hal-hal yang memiliki sifat keburukan. Manusia dapat merencanakan sesuatu baik dalam jangka pendek maupun

panjang untuk mencapai apa yang sudah ia tetapkan menjadi tujuannya dengan memikirkan segala hal tentang sebab dan akibat yang akan dialami dengan kemampuan berpikir.

Akal manusia mengalami fase tingkatan. Fase pertama adalah akal potensi (*'aql bi al – quwwah*) dimana jika telah memperoleh ilmu-ilmu maka selanjutnya akan menjadi akal nyata (*'aql bi al – fi'il*). Semakin banyak objek pengetahuan maka akan semakin dekat dengan mustafad.

### **3. *Al - Fadhilah Al – Khuluqiyah* (Keutamaan Etis)**

Keutamaan etis atau keutamakan akhlak memegang peran yang penting bagi manusia untuk menapai kebahagiaan. Bahkan dalam menciptakan negara utama yang ideal menurut Al – Farabi akhlak menjadi unsur yang harus ada terlebih dahulu pembentukan sebuah negara. Akhlak berkaitan dengan baik dan buruk serta benar dan salah. Akhlak yang baik akan menjadikan manusia itu baik dan manusia yang baik akan menjadi bahagia. Karena orang yang baik cenderung akan sehat mentalnya sehingga mampu merasakan kebahagiaan. Sama halnya apabila diibaratkan seperti saat kondisi fisik seseorang sedang sakit maka ia tidak akan bisa merasakan nikmatnya makan dan minum melainkan hanya rasa sakit yang sedang diderita. Begitupun juga dengan hati manusia apabila dihinggapi rasa benci, iri dan dengki terhadap orang lain.

Dalam sebuah diskusi yang dikutip dalam buku berjudul “Panorama Filsafat Islam” antara Mulyadi Kartanegara dengan seseorang yang bertanya tentang kemanusiawian dari rasa iri hati kepadanya. Mulyadi mengatakan bahwa rasa dengki dan iri hati memang wajar namun bukan berarti tidak perlu dihilangkan dari hati seseorang supaya tidak menimbulkan masalah.<sup>57</sup>

Pandangannya tentang keutamaan ini masih ada pengaruh dari Aristoteles namun telah ia gabungkan dengan nilai-nilai keislaman seperti tasawuf. Al – Farabi membagi keutamaan akhlak menjadi dua yaitu akhlak teoretis dan praktis. Akhlak teoretis yang menjadi bagian dari ilmu praktis yang berhubungan dengan kemashlahatan individu. Selanjutnya adalah akhlak praktis yang berhubungan dengan pengetahuan tentang jiwa dan segala sesuatu yang terkait dengan insting yang dalam hal ini bahasannya hampir sama dengan tasawuf.

Selain keutamaan berpikir, keutamaan akhlak atau etis ini juga berguna bagi manusia dalam mengambil atau membuat keputusan. Keduanya saling berkesinambungan. Dengan keduanya, manusia akan dapat mempertimbangkan baik buruknya segala sesuatu yang hendak dilakukan baik untuk kebaikan diri maupun orang lain. Ini pula yang

---

<sup>57</sup> Endrika Widdia Putri, Op.Cit., h.106.

kemudian akan memunculkan karakter seseorang lewat hal-hal baik yang dilakukan secara konsisten sehingga berubah menjadi suatu kebiasaan yang baik. Namun untuk mendapatkan karakter itu diperlukan usaha yang terus menerus dalam memantapkan kebiasaan itu karena potensi yang dimiliki manusia dapat berubah. Akhlak merasuk melalui pembiasaan.<sup>58</sup> Seseorang yang berlaku baik dan dilakukan berulang dalam waktu yang lama dan konsisten maka seiring berjalannya waktu berlaku baik sudah menjadi kebiasaan yang dapat mendorong kepada akhlak yang baik.

#### **4. *Al - Fadhilah Al – Shina’at* (Keutamaan Kreasi)**

Tujuan dari keutamaan ini tidak lain dan tidak bukan adalah kebahagiaan tertinggi yang menurut Al – Farabi dapat ditempuh dengan dua cara. Cara yang pertama adalah memberi rangsangan kepada jiwa sehingga memunculkan semangat dengan pernyataan-pernyataan yang baik. Dengan begitu, seseorang akan mampu menciptakan karya-karya yang sesuai dengan *passion* dan keinginannya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun sehingga seseorang dapat memunculkan sebuah karya dengan penuh ketulusan dan tidak ragu dalam menghadapi tantangan dan resiko yang akan datang.

---

<sup>58</sup> Tien Rohmatin, *Jiwa dan Ruh Studi Atas Filsafat Manusia Al – Farabi* (2021), h.136.

Cara kedua adalah dengan paksaan yang biasanya diterapkan kepada orang-orang yang hanya peduli dengan hawa nafsunya dan abai dengan ilmu pengetahuan. Padahal dengan ilmu pengetahuan, seseorang akan menyadari bahwa teori-teori sangat dibutuhkan juga dalam kreativitas.

Kebahagiaan dapat termanifestasi berdasarkan keempat keutamaan di atas dimana ketika seseorang memiliki ilmu yang luas dan mampu bermanfaat melalui kualitas pikirnya dan kebaikan akhlak yang dimiliki sehingga dapat menghasilkan pengalaman dari hal itu.

Al – Farabi menyebutkan dalam bukunya yang berjudul *Risalah Tanbih As – Sabil As – Sa’adah* bahwa kebahagiaan itu ada karena kebaikan yang diinginkan oleh kebaikan itu sendiri dengan tanpa adanya motif lain yang menyelubungi dari perbuatan baik itu.<sup>59</sup> Bukan karena ada apanya atau karena apapun namun karena kebaikan itu memang baik dan bermanfaat. Dengan telah melakukan suatu hal kebaikan itu sendiri saja akan mengundang kebaikan datang kepada dirinya. Sebaliknya, perilaku yang merupakan keburukan hanya akan menghambat kebahagiaan. Orang-orang akan menyukai seseorang yang berbuat baik dan suka menolong sehingga tanpa diminta pun orang tersebut akan membalas kebaikan yang telah diberikan padanya. Begitu juga dengan

---

<sup>59</sup> Endrika Widdia Putri, h.102

Allah SWT yang akan memberikan kemudahan dalam jalan menggapai kebahagiaan apabila seseorang itu berbuat baik. Tuhan menciptakan manusia untuk bahagia dengan memberikan fasilitas-fasilitas seperti tubuh fisik yang sehat, kemampuan berpikir dan sumber daya alam yang tidak ada habisnya.

Menetapkan kebahagiaan sebagai tujuan akhir menurut Al – Farabi, manusia akan berada pada kodratnya dan menjadi berakhlak baik.<sup>60</sup> Tindakan yang baik tercermin karena rasio yang dapat mempertimbangkan baik dan buruk. Jika seseorang mempelajari ilmu maka ia akan berwawasan, jika ia berwawasan maka ia akan memahami hal-hal yang terjadi di dunia, dengan begitu seseorang dapat melihat tanda kekuasaan Tuhan.

Dalam mencapai tujuan akhir yaitu kebahagiaan, konsep bernegara menurut Al – Farabi juga terkait dengan konsep kebahagiaan. Manusia tetap memiliki sifat sosial dan tidak mungkin hidup sendiri. Al – Farabi menyebutkan bahwa bagian-bagian suatu negeri sangat terkait dengan satu sama lain dan saling berelasi layaknya satu anggota badan. Apabila ada organ yang tidak bekerja, maka seluruh tubuh pun akan berpengaruh. Selayaknya organ dan anggota tubuh begitu juga dengan negara dan masyarakatnya yang merupakan satu kesatuan. Kerja sama yang baik akan membentuk kebahagiaan dalam

---

<sup>60</sup> Muhammad Syafi’I, *Etika dalam Pandangan Al – Farabi* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017), h.148.



bermasyarakat dan bernegara. Maka dalam suatu negara, egoisme penting untuk disingkirkan.

Bahkan dalam agama Islam, kita dianjurkan untuk selalu berusaha menggapai hidup yang lebih baik dan juga tetap berserah diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, *tawakkal* saja tidak cukup jika tidak dibersamai dengan *ikhtiar*. Hanya berserah diri namun tidak melakukan apapun untuk mewujudkannya adalah nihil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manusia hendaknya mengejar kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat oleh karena itu manusia dianjurkan untuk selalu *bertawakkal* dan *berikhtiar* sepanjang hidupnya. Allah SWT menjanjikan balasan dan kehidupan yang baik kepada hamba-Nya yang mau berusaha dan berbuat baik.

## **BAB IV**

### **ANALISIS KRITIS KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM BUKU “*THE BOOK OF IKIGAI*” KARYA KEN MOGI**

Tidak perlu menjadi seorang warga negara Jepang terlebih dahulu untuk dapat memiliki suatu *Ikigai*. Seperti yang diterangkan pada bab sebelumnya bahwa *Ikigai* merupakan suatu hal sederhana yang bahkan tidak rumit dan bisa terkesan sepele bagi orang lain. Contoh kecil adalah ketika seseorang memiliki sebuah baju yang dijahit sendiri oleh ibunya. Baju itu tidaklah mewah, hanya berupa sebuah baju biasa namun dibuat dengan tangan dan kasih sayang seorang ibu dengan harapan sang anak akan nyaman saat mengenakan baju itu. Benar-benar tidak ada yang istimewa. Seandainya baju itu akan dijual karena sudah tidak muat lagi dipakai pun bisa saja terjual sangat murah atau bahkan tidak ada harganya. Bagi orang lain baju itu akan terlihat tidak berharga. Namun, baju itu mempunyai makna sentimental yang hanya dirasakan oleh sang anak karena baju itu dibuat khusus oleh ibunya. *Ikigai* bagaikan baju sang anak itu dimana berisikan tentang menemukan, menjelaskan dan menghargai kesenangan hidup yang berarti bagi diri sendiri meskipun orang lain tidak bisa melihat dan merasakannya. Bukan suatu masalah jika seseorang tidak bisa melihat *Ikigai* kita, karena pada dasarnya *Ikigai* bersifat pribadi oleh karena itu *Ikigai* setiap orang bisa berbeda-beda.

### **A. Keterkaitan *Ikigai* dengan Konsep Kebahagiaan Al – Farabi**

Tujuan utama setiap umat manusia adalah bahagia. Para pemikir dan ilmuwan mulai sejak dari Plato hingga kini pun sepakat bahwa bahagia merupakan tujuan akhir. Tidak terkecuali dengan Al – Farabi. Telah dijelaskan dalam bab sebelumnya bahwa Al – Farabi memiliki pemikiran mengenai kebahagiaan bahwa manusia harus memiliki empat keutamaan. Keutamaan teoretis, keutamaan berpikir, keutamaan akhlak atau keutamaan etis dan keutamaan berkreasi. Dari keempat keutamaan itu, semuanya cukup bersinergi dengan konsep yang ada dalam *Ikigai*.

*Ikigai* mengajarkan suatu konsep atau pola pikir dimana berlaku dengan tulus dan penuh keikhlasan dalam melakukan segala sesuatu adalah suatu dasar yang menjadi keharusan. Dengan begitu, seseorang akan mampu memaksimalkan kegiatan yang ia lakukan dengan cara memperhatikan hal-hal kecil dan konsisten menjalankannya. Dari hal-hal kecil itulah hal besar terbentuk. Apabila seseorang tidak dengan tulus ikhlas melakukan sesuatu maka ia akan melakukannya dengan setengah-setengah, sewajarnya atau sembarangan. Maka hasilnya pun akan berada pada tingkat yang itu-itu saja dan tidak mengalami perubahan ataupun peningkatan bahkan bisa jadi penurunan kualitas. Bahkan tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang itu akan menempuh jalan yang tidak sesuai. Asalkan ada hasil, prosesnya dirasa tidak penting dan tidak diperhatikan. Padahal semua hal yang berkualitas membutuhkan sebuah proses. Air minum yang berasal dari pegunungan saja

telah melalui berbagai tahap penyerapan di dalam tanah hingga mengandung kaya akan mineral sehingga baik untuk kesehatan, prosesnya tidak instan dan cukup memakan waktu mulai dari pegunungan, diolah hingga ada di dapur sehingga bisa kita teguk di rumah. Begitu juga dengan semua hal yang membutuhkan sebuah proses.

Orang-orang yang berpikir dan memiliki akhlak yang baik tentu sangat sadar akan hal ini. Bahwa mereka tidak boleh melakukan segala sesuatu secara sembarangan karena mereka mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk, mana yang benar dan mana yang salah. Disinilah pentingnya sebuah kemampuan daya pikir dan akhlak. Manusia dikaruniai kemampuan berpikir bukan untuk sebagai hiasan semata. Daya pikir memungkinkan manusia untuk menjadi makhluk Tuhan yang berkualitas dengan anugerah yang tidak dimiliki makhluk lainnya.

Dengan kemampuan berpikir itu, manusia akan memanfaatkan ilmu-ilmu dari alam semesta untuk belajar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Oleh sebab ketulusannya itu, manusia akan mempelajari banyak hal. Melihat kisah dari Jiro Ono si pemilik restoran sushi, ia membuat hidangan sushinya menjadi berkualitas bukan karena kebetulan. Jiro Ono sudah melakukan riset dan analisa selama bertahun-tahun tentang bagaimana membuat resep sushi dan mengelola bahan-bahan yang ada supaya menghasilkan rasa yang lezat dan segar. Bahkan seperti membuat sushi pun memiliki teori sendiri. Jiro Ono memanfaatkan daya pikir yang ia punya,

menuangkan waktunya dan mengombinasikannya dengan rasa cinta dan keikhlasan dalam pembuatan sushinya hingga menjadi pemilik restoran yang diakui seantero Jepang hingga dunia.

Jiro Ono melakukan itu semua bukan serta merta hanya untuk dirinya sendiri, melainkan karena keinginannya untuk melihat para pelanggan menyantap hidangannya dengan penuh rasa senang dan puas merupakan salah satu bentuk kesenangan atau *Ikigai* baginya. Pilar *Ikigai* dimana semua dimulai dari hal-hal kecil selaras dengan keutamaan akhlak. Kebiasaan baik meskipun berupa hal-hal terkecil apabila diterapkan, diteruskan, dan dilanjutkan maka akan menjadi kebiasaan yang baik sehingga dapat menghasilkan karakter yang baik juga. Berkaitan juga dengan keutamaan berkreasi. Karena seseorang telah menggunakan kemampuan berpikir dan berakhlak maka seseorang itu akan menghasilkan suatu kreasi dari ilmu-ilmu yang telah ia dapatkan. Inilah yang kemudian menjadi apa yang disebut sebagai *passion* sehingga mampu membangkitkan semangat seseorang dalam melakukan sesuatu yang menjadi *Ikigai*-nya. Dengan begitu seseorang juga akan merekonstruksi apa yang sekiranya perlu diperbaiki dan selalu mengusahakan inovasi atas apa yang telah ia buat supaya dapat menghasilkan yang lebih baik dari sebelumnya.

## **B. Implementasi *Ikigai* dalam Kehidupan Masyarakat di Indonesia**

Masyarakat Indonesia masih sering membatasi makna kebahagiaan. Hal ini bisa terjadi jika terlalu melihat generasi pada masa sebelumnya atau karena terfokus pada kehidupan orang lain sehingga tidak memiliki makna kebahagiaan yang original miliknya sendiri. Padahal, seperti yang telah dibahas sebelumnya bahwa kehidupan setiap orang berbeda-beda sama halnya dengan elemen-elemen yang ada padanya. Tidak hanya kehidupan saja, pola pikir, cara mengelola waktu, didikan sejak dini, cara mengatasi masalah, rasa simpati dan empati, kebiasaan serta tanggungjawab setiap orang berbeda. Oleh sebab itu, standar kebahagiaan tidak bisa disamakan.

Menentukan tujuan hidup memang gampang-gampang-susah karena sifatnya personal dan bergantung dari kedisiplinan diri masing-masing orang. Tujuan tidak selalu hal besar. Bahkan sebuah tujuan yang besar pun jika tidak diimbangi dengan tindakan dan kemauan yang kuat maka akan nihil juga. Sederhana seorang petani yang membersihkan rumput liar dan menyiram pestisida untuk mengusir hama yang mengganggu agar padinya dapat tumbuh dengan nutrisi yang baik. Itulah pentingnya tujuan hidup yang berakibat pada hidup jangka panjang.

Hidup terkadang di atas dan terkadang di bawah layaknya roda yang berputar. Dalam menghadapinya, emosi yang ditunjukkan mempengaruhi

kondisi seseorang untuk kebahagiaan. Ada beberapa orang yang merespon emosi dengan negatif dan ada juga yang merespon dengan positif. Pada saat terjadi hal buruk, seseorang merespon dengan positif bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti memiliki hikmah pelajaran yang bisa diambil dan dijadikan catatan hidup. Namun ada juga orang yang merespon hal positif dengan negatif, merasa seolah-olah semuanya tidak ada hal baik yang terjadi dan mencari celah-celah kekurangan serta tidak mau bersyukur. Afeksi setiap orang menunjukkan perbedaan-perbedaan yang signifikan. Salah satu kunci menemukan *Ikigai* adalah dengan membangun dan membiasakan diri dengan menghadirkan emosi positif di otak kita. Karena emosi positif dapat membuka kesempatan bagi kebahagiaan untuk masuk. Selain itu, dengan emosi positif maka seseorang akan mengeksplorasi hal baru dan dapat menikmatinya dalam waktu yang bersamaan.

Emosi tidak hanya mempengaruhi diri sendiri terutama dalam perannya menemukan *Ikigai* dan kebahagiaan namun juga dapat mempengaruhi orang lain. Hal ini dikarenakan otak secara tidak langsung mengeluarkan stimulus yang dapat mempengaruhi perasaan dan pandangan orang. Pada saat berkenalan dengan orang baru, lawan akan relatif merespon sesuai dengan stimulus yang ia terima apakah itu positif atau negatif. Kesan pertama sangat penting pada awal perkenalan karena akan menjadi acuan interaksi selanjutnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga emosi positif tetap terjaga dan sebisa

mungkin menyingkirkan emosi negatif. Emosi negatif dapat menimbulkan efek lelah karena perasaan yang dipancarkan tidaklah baik sehingga energi seseorang seakan-akan terserap habis oleh emosi negatif itu dan menimbulkan stres.

Masalah stres dan kesehatan mental sangat marak belakangan ini dan bisa terjadi pada semua kalangan. Layaknya fisik, mental juga perlu diperhatikan. Pada tahun 2007 saja, menurut data Rideskas tingkat gangguan mental yang berupa kecemasan dan depresi sebanyak 11,6% dari orang dewasa.<sup>61</sup> Angka itu tidaklah sedikit, terlebih itu sudah 16 tahun yang lalu. Kini, hal tersebut sudah semakin meningkat. Pemicu stres yang paling tinggi adalah karena tuntutan. Tuntutan itu bisa merupakan tuntutan dari luar yang berasal dari orang lain seperti keluarga atau orang asing dan tuntutan diri sendiri atau yang dalam bab sebelumnya dikatakan sebagai “ilusi terpusat”. Bahkan di zaman sekarang, tuntutan-tuntutan itu semakin menggila. Apabila seseorang dipaksa atau dihadapkan pada sesuatu yang diluar kapasitasnya maka hal tersebut dapat memicu stres dan apabila tidak ditangani secara tepat akan berujung pada gangguan jiwa bahkan yang terburuk adalah keinginan untuk mengakhiri hidup.

---

<sup>61</sup> Adisty Wismani Putri, dkk. *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)* (Sumedang: Universitas Padjadjaran, 2015), h.252.



Stres dapat memicu berbagai penyakit dan adanya penyakit dapat memicu kematian dini. Negara Jepang merupakan salah satu negara dengan tingkat angka harapan hidup yang tinggi karena masyarakatnya cenderung memiliki usia hidup yang panjang. Hal ini dikarenakan mereka menerapkan konsep *Ikigai* atau tujuan hidup sehingga kehidupan akan selalu bersemangat dalam mencapai target yang telah dibuat. *Ikigai* tidak hanya terbatas dan bicara perihal hal yang hanya disukai saja, melainkan tentang apa yang bisa kita lakukan dan hal tersebut bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Tidak perlu bingung dalam cara menemukan *Ikigai*. Cukup tanyakan kepada diri sendiri empat pertanyaan sederhana ini :

1. Apa yang kamu sukai?

Manusia pasti memiliki satu atau dua hal yang ia sukai dalam berbagai subjek yang ada di dunia ini. Bisa jadi warna favorit, makanan, baju, kegiatan, atau bisa jadi seseorang. Namun perlu diketahui juga bahwa sesuatu yang kita sukai tidak menjamin dapat membuat kita bahagia. *Ikigai* memiliki caranya sendiri supaya sebuah reaksi negatif dapat disikapi dengan positif. Yakni dengan mengetahui *passion* dan *mission*. Apabila ditemui sebuah masalah atau kendala pada hal yang disukai, maka ia akan bertahan dan menikmatinya karena masih merasakan kebahagiaan disana.

Contoh kasus pada seorang petani padi. Menggarap sawah tidak semudah kelihatannya apalagi jika sawah itu sangat luas. Permasalahan-permasalahan mulai dari gagal panen, hama, banjir harga pupuk yang melonjak, harga jual yang turun di pasaran, semua itu sudah dilalui. Namun para petani tetap mempertahankan pekerjaannya itu. Hal itu bisa terjadi karena mereka telah menemukan *passion* dan *mission*. *Passion* dimana mereka mencintai pekerjaannya dan *mission*-nya adalah merawat sawah yang mungkin merupakan peninggalan yang bisa dijadikan investasi. Mereka dapat menemukan *Ikigai* mereka dari mensyukuri hal-hal kecil seperti pada saat jam istirahat dimana mereka bisa menyantap makanan yang dibawa dari rumah. Tidak ada yang bisa menggantikan nikmatnya makanan yang disantap pada saat tubuh sedang lelah dan perut terasa lapar.

## 2. Apa yang dunia butuhkan?

Seperti suatu ungkapan bahwa manusia yang baik adalah manusia yang dapat bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Kira-kira itulah jawaban dari pertanyaan ini. Dalam hal ini, dibutuhkan visi yang diikuti dengan aksi. *Ikigai* menyatukan antara visi dan pekerjaan untuk menemukan apa yang dunia butuhkan.

Kembali pada kisah Jiro Ono. Kira-kira apa yang dipikirkan oleh Jiro Ono tentang pertanyaan “Apa yang dunia butuhkan?”? Jiro Ono adalah

seorang Chef. Dia berpikir bahwa orang-orang mendambakan memakan sesuatu yang enak dan segar, begitupun dirinya. Pastinya ingin menyantap makanan yang memiliki cita rasa lezat dengan bahan-bahan yang segar. Mungkin itulah yang dunia butuhkan. Sehingga Jiro Ono senantiasa memastikan orang-orang yang datang ke restoran sushinya akan memakan hidangan dari bahan yang berkualitas. Jiro Ono rela pergi ke pasar pada pagi buta untuk memastikan ia mendapat bahan yang masih berkualitas baik itu untuk para pelanggannya. Harapan dan tindakan berjalan selaras. *Ikigai* ada karena merasa puas dengan gagasannya yang tersampaikan kepada orang lain.

### 3. Apa timbal baliknya?

Jiro Ono melakukan rutinitasnya atas dasar rasa suka dan tidak merasa berat hati atau terpaksa saat melakukannya. Setelah bertahun-tahun menerapkannya, proses panjang yang telah ia lalui itu terbayarkan dengan harga yang setimpal bahkan lebih. Restorannya ramai dikunjungi karena terkenal dengan kualitas baik dari segi kelezatan dan hal lainnya. Bahkan tidak hanya dibayar dengan uang yang diberikan pelanggan, namun juga dengan pujian yang diberikan oleh pelanggan hingga membuat restoran sushinya berada pada peringkat kelas dunia. Jiro Ono memiliki keahlian yang dapat mengantarkannya kepada *Ikigai*.

#### 4. Apa kemampuanmu?

Jika kesulitan dalam memahami apa yang disukai, kita bisa belajar dari kehidupan anak-anak. Mereka tidak tahu teori tentang kebahagiaan ataupun teori tentang kehidupan. Mereka tidak seperti orang dewasa yang punya banyak pertimbangan. Mereka hanya selalu ceria dengan jiwanya yang jujur. Anak-anak memiliki dunianya pada saat itu juga, mereka menikmati yang terjadi pada waktu sekarang. Berbeda dengan orang dewasa yang hidup dengan masa lalu, masa depan dan masa sekarang.

Contoh pada anak-anak yang tinggal di pedesaan, mereka dapat bermain dengan apapun yang ada di sekitar mereka dengan riang gembira. Keterbatasan karena jauh dari toko mainan atau tidak punya uang untuk membelinya membuat mereka menjadi lebih inovatif. Hal-hal sederhana seperti bermain dengan batok kelapa atau pelepah daun pisang bisa menjadi hal yang mengasyikkan bagi mereka. Dari cerita ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan dari inovasi yang bisa dilakukan dapat memmanifestasi rasa bahagia seperti halnya anak-anak dengan mainan batok kelapanya. Dari hal-hal kecil yang tidak berharga bagi orang lain barangkali mampu menjadi suatu titik bagi diri untuk menemukan kebahagiaan. Sama halnya pada pertanyaan “Apa yang dibutuhkan dunia?”.

Kunci utamanya adalah dengan mengenali diri sendiri terlebih dahulu. Apabila seseorang telah mengenali apa yang ia sukai, yang diinginkan maka seseorang telah mengambil langkah awal lebih dekat kepada *Ikigai*. Selain sebagai langkah mencapai *Ikigai*, mengenal dan mengetahui diri sendiri juga memiliki arti bahwa seseorang telah mengenal dan mengetahui arti menjadi manusia.<sup>62</sup>

Keempat pertanyaan menemukan *Ikigai* di atas mengandung komponen seperti *passion* (kegemaran), *mission* (misi), *vocation* (yang bermanfaat bagi orang lain) dan *profession* (pekerjaan). *Passion* dan *mission* terkait dengan apa yang kita sukai, *mission* dan *vocation* terkait dengan apa yang dibutuhkan dunia, *vocation* dan *profession* terkait dengan timbal balik apa yang didapat, serta *profession* dan *passion* terkait dengan kemampuan yang dimiliki.<sup>63</sup> *Mission* harus sejalan dengan visi atau tujuan yang ingin dicapai. *Mission* yang dilakukan sebagai upaya atau tindakan untuk menuju tujuan itu. Dalam hal ini misi dan visi orang akan berbeda sesuai dengan caranya memandang serta menyelesaikan sesuatu dan pola berpikirnya. Dalam pekerjaan, saat menjalankan misi untuk mencapai visi tentu akan ada banyak rintangan namun tidak menutup kemungkinan bagi seseorang untuk menemukan celah

---

<sup>62</sup> Syamsul Bakri, *Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih : Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Alakhlaq* (2018), h.167.

<sup>63</sup> Asti Musman, *The Power of Ikigai dan Rahasia Hidup Bahagia ala Orang-orang di Dunia Lainnya* (2020), h.16.

kebahagiaan dari situ dengan rasa syukur sehingga suatu pekerjaan tidak menjadi beban yang melelahkan. Tekuni dengan sepenuh hati sehingga seseorang akan dapat menikmati proses dari suatu pekerjaan itu sembari menantikan hasilnya.

Secara tidak langsung, masyarakat Indonesia sudah menerapkan *Ikigai*. Namun tidak ada kata khusus yang dapat merepresentasikan tujuan hidup. Negara Indonesia dengan sebagian besar penduduknya yang beragama Islam, dalam Islam diajarkan tentang keikhlasan dan bersyukur. Sebuah konsep yang sama dengan *Ikigai*. Menjalani hidup tidak perlu mencemaskan hal yang tidak penting. Selayaknya orang Jepang yang tidak silau dengan tren yang membuat hidup menjadi sibuk dengan sesuatu yang sebenarnya tidak penting. Mereka lebih ingin menjalani hidup dengan mensyukuri hal-hal yang sudah dimiliki dan menikmatinya. Itulah esensi dari *Ikigai*. Setiap negara mampu mencari caranya sendiri untuk menemukan *Ikigai* dengan sumber daya alam dan sumber daya manusianya selama mampu berkomitmen dan lebih disiplin dalam menjalani hidup sehingga mampu mengubah diri ke arah yang lebih baik.

Begitu banyak manfaat dari penerapan *Ikigai*. Mulai dari membuat panjang umur dan bahagia. Memang umur itu berada di tangan Yang Maha Kuasa, namun panjang umur yang dimaksud disini adalah karena *Ikigai* membawa kebiasaan produktif sehingga mampu meningkatkan keaktifan fisik. Karena produktifitas dan aktivitas fisik yang terus dilakukan sehingga

menghasilkan tubuh yang sehat dan tidak rentan terkena penyakit sehingga angka harapan hidup pun menjadi meningkat.

Selain itu, *Ikigai* juga merangsang sebuah sifat baik yaitu disiplin. Orang-orang yang disiplin seringkali memiliki ketangguhan dan kemampuan regulasi diri dalam menjalani hidup sehingga mempunyai orientasi ke depan. Hal-hal kecil yang dilakukan sebagai langkah awal *Ikigai* harus terus dilakukan secara konsisten dan tidak boleh ditunda. Poin utama dalam membangun kedisiplinan adalah dengan mengerjakannya sekarang sesegera mungkin. Jangan sampai membiarkan pemikiran untuk menunda datang dan mengakibatkan rasa malas. Rasa malas itu nanti dapat berkembang menjadi zona nyaman sehingga seseorang tidak mau untuk bergerak lebih dan takut mengambil resiko. Mulailah dari hal kecil yang mudah. Seni memulai membuat seseorang menjadi selangkah lebih maju. Dengan memulai, seseorang menemukan pendekatan dari pemecahan masalah. Suatu masalah tidak akan selesai jika tidak dimulai pemecahan atau solusinya dan hanya menunggu.

*Ikigai* mudah ditumbuhkan pada mereka yang memiliki karakter yang kuat. Masyarakat di Indonesia bisa meniru karakter yang dimiliki oleh orang Jepang. Pada pembahasan dalam bab sebelumnya telah dijelaskan bagaimana pendidikan karakter yang diterima oleh masyarakat Jepang sejak kecil. Mungkin tidak semuanya bisa diterapkan di Indonesia terutama dalam hal lembaga pendidikannya karena Indonesia sudah memiliki kurikulumnya

sendiri. Namun bagus untuk dipelajari bagaimana mereka telah menanamkan nilai-nilai moral sejak masih usia dini. Justru pada usia dini anak-anak akan lebih mudah menyerap pengetahuan karena kemampuan otaknya sedang berkembang. Penerapan kebiasaan baik sejak kecil akan sangat membantu ketika tumbuh dewasa nanti.

Lakukanlah sesuatu secara perlahan tapi pasti dengan tetap melibatkan konsistensi. Selalu ingatlah bahwa hal-hal kecil yang dilakukan merupakan sebuah langkah awal untuk menuju gerbang yang lebih besar. Dengan menggabungkan ketulusan, ketelatenan dan keikhlasan akan menjadi combo yang bagus dalam perjalanan menuju tujuan hidup untuk bahagia. Supaya mampu menjalaninya dengan konsisten dan baik, kelilingilah diri dengan orang-orang yang baik dan memancarkan aura positif. Secara tidak langsung lingkungan pertemanan juga mempengaruhi pola pikir dalam menjalani hidup. Bayangkan jika kita bertemu dengan orang-orang yang selalu memandang segala hal secara sempit, penuh dengan pikiran pesimis terhadap segala hal sehingga takut untuk memulai dan tidak berani mengambil resiko sehingga lebih nyaman berada dalam “rumah”nya. Secara otomatis diri juga akan ikut terseret ke dalam pemikiran negatif itu karena merasa mendapat dukungan dengan cara menstimulus pikiran untuk tetap berada di zona nyaman itu tidak apa-apa. Diri akan merasa tidak masalah untuk bersantai karena orang lain juga



demikian. Pilihlah pergaulan yang baik supaya dirimu ikut terseret ke dalam hal baik sesuai dengan lingkungan itu.

Terlalu memikirkan sesuatu yang belum terjadi tidak membantu meningkatkan kualitas diri dalam hal apapun. Tidak perlu untuk terlalu khawatir. Melakukan hal-hal baik sehingga tumbuh menjadi kebiasaan yang baik dan peliharalah kebiasaan yang baik itu tetap hidup. Stimulus positif akan mempengaruhi otak untuk bergerak positif pula. Dengan pikiran-pikiran dan kebiasaan positif, hidup akan jauh lebih menyenangkan dan tidak melelahkan. Semua berawal dari kaca mata mana kita memandang kehidupan. Hidup bukanlah suatu ajang perlombaan. Ingatlah bahwa kita unik dengan cara dan diri kita masing-masing. Waktu setiap orang berbeda-beda. Tetaplah fokus dalam menjalani hidup dengan baik hingga menjadi seorang manusia yang berkualitas. Usahakan yang terbaik di setiap harinya dan tidak lupa untuk berdoa dan bermanifestasi positif supaya hanya hal-hal yang baik saja yang datang dalam hidup.

Tujuan hidup adalah sesuatu yang membuat hidup menjadi lebih terarah dan bahagia. Temukan sesuatu yang membuat diri merasa bahagia meski dari hal kecil dan sederhana. Tidak perlu meniru kebahagiaan orang lain karena bisa berbeda yang dirasakan. Sebab sejatinya, tujuan hidup dan kebahagiaan berada pada diri sendiri dan datang dari diri sendiri.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dalam buku “*The Book of Ikigai*” karya Ken Mogi, terdapat makna kebahagiaan bahwa semua orang dapat mencapai kebahagiaan versinya masing-masing dengan melalui *Ikigai* yang dimilikinya. *Ikigai* secara singkat adalah tujuan hidup. Yang perlu dilakukan untuk mencari *Ikigai* adalah menerima dan memahami diri sendiri terlebih dahulu. Untuk itu, *Ikigai* tidak datang dari eksternal melainkan internal diri. Kenali diri lebih jauh dan mampu untuk konsisten menjalani. Karena kunci dari *Ikigai* adalah kesabaran, ketelatenan dan waktu.
2. Konsep *Ikigai* yang dijalankan dengan menerapkan ilmu pengetahuan (Keutamaan Teoritis) dibantu dengan akal (Keutamaan Berpikir) dan berbuat kebajikan (Keutamaan Akhlak) maka akan menghasilkan suatu yang bermanfaat (Keutamaan Kreasi). Esensi dari penerapan *Ikigai* adalah mensyukuri hal-hal yang sudah dimiliki dan menikmati hidup dengan produktif dan disiplin.

#### **B. Saran**

Dengan terselesaikannya penelitian ini, diharapkan hasil penelitian ini mampu membuka pandangan masyarakat Indonesia perihal makna

kebahagiaan yang ternyata sangat luas sekali dan tidak memandang suatu kebahagiaan hanya dari satu sisi saja. Sehingga diharapkan dapat menjadi sebuah motivasi baru dalam menjalani kehidupan dan mencari makna kebahagiaan versi diri masing-masing serta saling menghargai dan tidak menjustifikasi terhadap makna kebahagiaan satu sama lain.

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal :

- Arroisi, Jarman. Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali. *Kalimah : Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam Vol.17, No.1* (2019) : 85-99
- Ayob, Mohd Annas Shafiq. Perspektif Hamka dan Aristotle Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Hamka and Aristotle on Happiness). *Jurnal Hadhari Vol.12, No.1* (2020) : 45-59
- Bakri, Syamsul. Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih : Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Alakhlaq. *Jurnal Al – A'raf Vol. XV, No.1* (2018) : 147-165
- Banusu, Yakobus, dan Antonius Denny Firmanto. Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia. *Forum Filsafat dan Teologi Vol. 49, No. 2* (2020) : 51-61
- Fatigasari, Mayra Ainnaya, dan Suryo Ediyono. Konsep Kebahagiaan dalam Kaca Mata Filsafat The Concept of Happiness In The Eye of Philosophy. Universitas Sebelas Maret.
- Harahap, Aqilah Bilqiis Salsabiil, dkk. Kajian Psikologi Positif Konsep Ikigai pada Kaisar Akihito dalam Manga Akihito Tennou Monogatari. *J-Litera : Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Budaya Jepang Vol. 3, No. 1* (2021) : 29-47
- Hasib, Kholili. Manusia dan Kebahagiaan : Pandangan Filsafat Yunani dan Respon Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Jurnal Tasfiah Vol. 3, No. 1* (2019)
- Herlina, Sandra. Suatu Telaah Budaya : Agama dalam Kehidupan Orang Jepang. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Vol.1, No.2* (2011) : 113-118
- Koizumi, Megumi, dkk. Effect of Having A Sense of Purpose In Life On The Risk of Death From Cardiovascular Diseases. *Journal of Epidemiology Vol.18, No. 5* (2008) : 191-196
- Kotera, Yasuhiro, dkk. Ikigai : Towards A Psychological Understanding of A Life Worth Living.
- Kurniawan, Puji. Masyarakat dan Negara Menurut Al – Farabi. *Jurnal El-Qanuny Vol. 4, No. 1* (2018) : 101-115
- Mulyadi, Budi. Model Pendidikan Karakter dalam Masyarakat Jepang. *Jurnal Izumi Vol. 3, No. 1* (2014) : 69 – 80

- Mulyadi, Budi. Model Pendidikan Anak Usia Dini dan Anak Sekolah Dasar di Jepang. *Jurnal Kiryoku Vol. 3, No. 3* (2019) : 141-149
- Ningrum, Rosita, dan Syarifah Zata Alya. Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19. *Jurnal Idea : Sastra Jepang Vol. 4, No.2* (2022) : 70-79
- Nugroho, Benito Cahyo. Eudamonia : Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Jurnal Focus Vol. 1, No. 1* (2022) : 8-14
- Pramono, Muhammad Fajar, dan Riza Maulida. Konsep Negara Utama dan Hubungannya dengan Kebahagiaan Menurut Al-Farabi. *Risalah : Jurnal Pendidikan dan Studi Islam Vol. 8, No. 4* (2022) : 1276-1291
- Putri, Endrika Widdia. Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al – Farabi. *Jurnal Thaqafiyat Vol. 19, No. 1* (2018) : 95-111
- Putri, Wismani Adisty, dkk. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental. Vol. 2, No. 2 (2015) : 252-258
- Rahmadon. Kebahagiaan dalam Pandangan Thomas Aquinas dan Hamka. (2015) : 32-48
- Sudarsih, Sri. Pentingnya Keteladanan Orang Tua dalam Keluarga sebagai Dasar Pembentukan Karakter Masyarakat Jepang (Suatu Tinjauan Etis). *Jurnal Kiryoku Vol. 3, No. 1* (2019) : 58-63
- Sudihartono, Yudi, dan Sri Utari. Penerapan Konsep Ikigai dalam Memilih Karir Widyaiswara dalam Menemukan Makna Hidup dan Membuat Hidup Bahagia. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro Vol. 7, No. 2* (2022) : 162-170
- Syafi', Muhammad. Etika Dalam Pandangan Al – Farabi. *Jurnal Ilmu Ushuluddin Vol. 16, No. 2* (2017) : 139-160
- Wibowo, Franky Satrio, dan Marisa Rianti. Analisis Komparatif Ritual Menghormati Arwah Leluhur Obon Matsuri dan Festival Nyadran. *Jurnal Daruma : Linguistik, Sastra dan Budaya Jepang Vol. 4, No. 2* (2022) : 34-44
- Widiati, Sri Wahyu. Kebudayaan Jepang (Nihon no Bunka)
- Widuseno, Iriyanto. Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang : Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya Dalam Pendekatan Filosofis). *Jurnal Kiryoku Vol. 3, No. 4* (2019) : 221-225

Wiyatasari, Reny. Perayaan Obon (Obon Matsuri) di Jepang. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi Vol. 2, No. 1* (2018) : 62-70

Wiyono, M. Pemikiran Filsafat Al – Farabi. *Jurnal Substantia Vol. 18, No. 1* (2016) : 67-80

Wollah, Meidy. Effectiveness of Power Point Media in 4 Seasons as The Sakura Culture Festival. *Open Journal of Social Sciences Vol. 7* (2019) : 262-274

**Buku :**

Abdul Hakim, Atang, dan Beni Ahmad Saebani. *Filsafat Umum dari Mitologi sampai Teofilosofi*. Bandung : Pustaka Setia, 2008.

Anggito, Albi, dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak, 2018.

Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan : Palto, Aristoteles, Al – Ghazali, Al – Farabi*. Yogyakarta : Deepublish, 2017.

Elisa, Irukawa. *The Secret of Ikigai*. Yogyakarta : Penerbit Araska, 2019

Garcia, Hector, dan Francesc Miralles. *Ikigai Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Jakarta Selatan : Renebook, 2018.

Mogi, Ken. *The Book of Ikigai*. Jakarta Selatan : Penerbit Noura, 2018.

Moloeng, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Musman, Asti. *The Power of Ikigai dan Rahasia Hidup Bahagia ala Orang-orang di Dunia Lainnya*. Yogyakarta : Penerbit Psikologi Corner, 2020.

Russel, Bertrand. *The Conquest of Happiness*. Yogyakarta : RCiSoD, 2020.

Situmorang, Hamzon. *Ilmu Kejepangan 1 Edisi Revisi*. Medan : USU Press, 2009.

Sugiyomo. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Penerbit Alfabeta, 2020.

Sukardi, Imam. *Puncak Kebahagiaan (Al – Farabi) Etape-etape Sufistik – Filosofis Meniti Revolusi Hidup*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005.

Yasuda, Narumi. *Introduction to Japanese Culture*. Tuttle Publishing, 2013.

**Skripsi :**

Al Mundzir, Mohammad Darwis. *Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Etika Nikomachea)*. Tulungagung : IAIN Tulungagung. 2015.

Daryati, Tutik. *Konsep Kebahagiaan dalam Novel “Tentang Kamu” Karya Tere Liye*. Sukoharjo : IAIN Surakarta. 2019.

Handayani, Ratna. *Asal Usul Budaya Bercocok Tanam Padi di Jepang Menurut Eiichiro Ishida*. Jakarta : Universitas Darma Persada. 1999.

Maharani, Deviana. *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta. 2015.

Rohmatin, Tien. *Jiwa dan Ruh Studi Atas Filsafat Manusia Al – Farabi*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah. 2021.

Santi, Nurmala. *Sejarah Kehidupan Masyarakat Jepang di Zaman Jomon*. Jakarta : Universitas Darma Persada. 1999.

**Internet :**

WeXpats. Sejarah Hanabi Matsuri, *Pesta Kembang Api yang Bikin Langit Jepang Berwarna*. Diakses pada 19 Mei 2023. <https://wexpats.com/id/guide/as/jp/detail/4960/>

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Tiara Salsa Khorisma

NIM : 181121035

E-mail : [khorismatiarasalsa@gmail.com](mailto:khorismatiarasalsa@gmail.com)

No. HP : 081337939599

Alamat : Tompe RT.36, Jirapan, Masaran, Sragen

Tempat, tanggal lahir : Karanganyar, 27 Juni 2000

Riwayat Pendidikan : SD Negeri Munggur 01  
SMP Negeri 1 Mojogedang  
MAN 1 Sragen  
UIN Raden Mas Said Surakarta

Pengalaman Organisasi : UKM Musik GAS-21 (2020-2022)

Nama Ayah : Ngadiyanto

Nama Ibu : Retno Winarti

Pekerjaan Orang Tua : TNI-AD