

生き甲斐

# FILOSOFI IKIGAI dan FENOMENA SOSIAL MASYARAKAT JEPANG

Parastuti, M.Pd, M.Ed.  
Universitas Negeri Surabaya  
BPSDM\_ASN belajar\_webinar seri 10  
21 Maret 2023

# APA ITU IKIGAI ?

- Penjelasan tentang kesenangan dan makna hidup → mulai pada hal-hal kecil di keseharian sampai pada target/ prestasi besar dalam hidup.
- 「Iki」 生 → untuk hidup , 「gai」 がい → alasan.  
「Ikigai」 berarti, alasan untuk hidup, mengajarkan hidup mandiri, bermanfaat untuk diri sendiri, dan lingkungan.
- Angka harapan hidup Laki-laki 81 tahun, Wanita 87 tahun.

# Lima pilar dalam *IKIGAI*



➤ **KODAWARI** (pilar 1), mengawali dengan yang

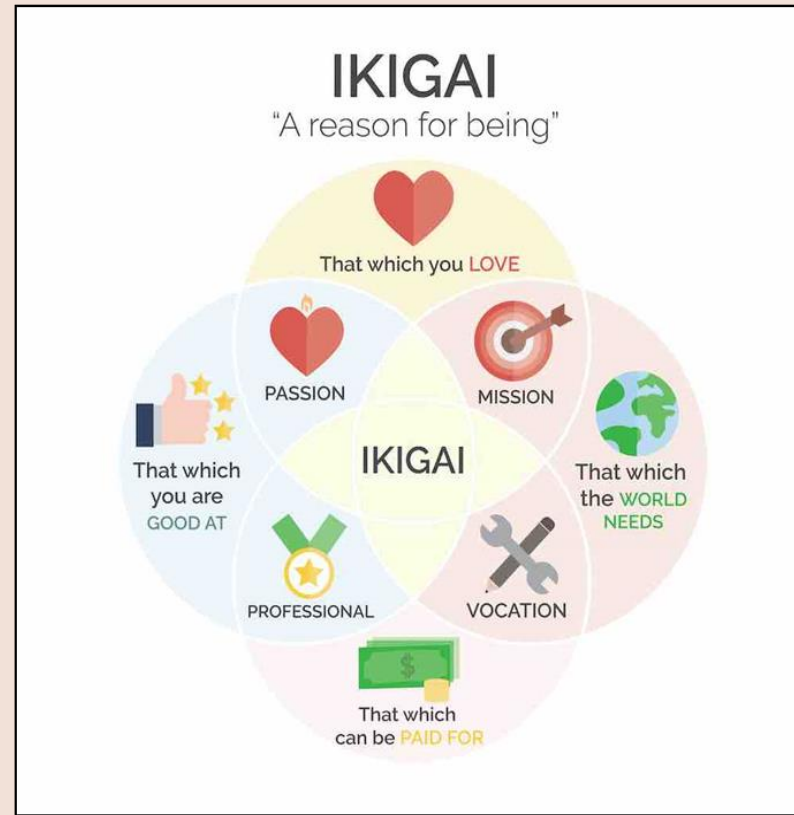
**kecil.**

➤ **Ke-FANA-an** dan **ke-KINI-an** (pilar 5), menikmati **apa yang ada** dan **apa yang sedang dihadapi**

Ken Mogi. 2017. The Book of Ikigai Make Life Worth Living

# Implikasi Konsep *Ikigai*

1. **Mission** (使命) → Apa yang kau **sukai**?  
**Suki na Koto** (好きなこと) → Kesesuaian dgn tujuan hidup
2. **Vocation** (天職) → Apa yang **dibutuhkan dunia darimu**?  
**Sekai ga Motomeru Koto** (世界が求めること) → konsisten
3. **Profession** (職業) → Apa **timbang balik** untukmu?  
**Kasegeru Koto** (稼げること) → berinteraksi dengan orang yg sama visi
4. **Passion** (情熱) → Apa **kemampuan**mu?  
**Tokui na Koto** (得意なこと) → Lakukan secara rutin





**Pendapat  
Anak Muda Jepang  
tentang **IKIGAI****

**17Feb-23Mar2023, 8 Mahasiswa  
Aichi Univ of Edu, berkunjung  
dan belajar mengajar di UNESA**

- AO san dan SH san

私にとって生き甲斐とは、**毎日後悔が無いように生きること**です。人生いつ死ぬか分からないからです。他人に**迷惑をかけない**程度に自分のやりたいことをやり、食べたいものを食べます。

Bagi saya, arti hidup adalah hidup **setiap hari tanpa penyesalan**. Karena kita **tidak pernah tahu kapan akan mati**. Lakukan apa saja yang diinginkan dan makan apa saja yang diinginkan **selama tidak mengganggu orang lain**.

- KY san

稼ぐことや、得意なことと言う項目から仕事と生きがいと深く結びついているのではないかと思った。仕事と生きがいがほぼ一緒なのは日本ならではなのかもしれないなと思った。

Menurut saya **pekerjaan** dan **tujuan hidup** **sangat terkait** dengan **penghasilan dan kemampuan**.

Ini karakteristik Jepang, bahwa **pekerjaan** **setara dengan** **kehidupan**

- **WN san**

他者貢献することで、自分の存在意義を実感できる。よいことや経験をして、周りに還元していくこと。周りの人を思いやること、働くこと、自分を高めて活かしていくこと、自分に何ができるが考えて行動に移すこと。

- Dengan **membantu** seseorang/ orang lain, kita dapat merasakan betapa pentingnya **keberadaan** kita. Lakukan hal-hal yang baik, sehingga bisa menjadikan pengalaman yang baik adalah penting. Mengapa? Karena kita bisa mendapatkan **feedback yang positif** juga dari orang2 sekitar hidup kita.

- **IU san**

生きがいに必要なもののバランスは人によって違います。だから、自分が生きていて「幸せ」だと思う、**バランスを見つける**ことが大切だと思います。

Keseimbangan dari apa yang diperlukan untuk hidup berbeda untuk setiap orang. Itulah mengapa menurut saya penting untuk **menemukan keseimbangan** yang bisa membuat bahagia. **Secara konkretnya, bahagia, gembira, susah, sedih, dilalui bersama orang-orang yang kita sayangi.**

- RS san

自分自身がだいぶ直感的（思ったままに行動する）な人間なので、あまり「生きがい」について考えたことがない。得意なことや専門性、「天職だ」と感じるものは僕にとっては日々変わる（飽きっぽいから）し、愛を持ったりするものも日によって変わってしまう。中学生の時私はサッカーに熱が入っていて、サッカーをすることが「生きがい」だった。ただ、今は中学生の時大嫌いだった勉強を教える教育を目指し、海外に来てまで教育を学ぶ意欲もある。たった5年～7年まで「生きがい」は変わる。

- Saya termasuk orang Jepang yang tidak biasanya (*sak kareb e dewe*) . Ketika SMP, berpikir sepak bola adalah “tujuan hidup” saya. Namun, berubah drastis kini sy memiliki keinginan untuk pergi ke luar negeri dan belajar ilmu pendidikan, (pdhl dulu sy tidak suka sama sekali). Sekarang terpikirkan, ternyata tidak perlu membutuhkan bertahun-tahun “tujuan hidup” itu bisa berubah.

- YA san

私は栄養学を大学で勉強したかたが、親に「教師に向いているから」と愛知教育大学を進められた。今は納得して「教師」と言う職の生きがいよを見出しているから良いが、親子の進路について口を出すことはおかしいと考える。それによって子供が「生きがい」を見出なくなる可能性が大きいと考えるためである。

Saya tertarik tentang ilmu gizi, tetapi orang tua ingin saya menjadi seorang guru. Ternyata sy merasa puas dan cocok dengan profesi "guru". Tapi menurut saya aneh jika orang tua ikut campur dalam karir anak, hanya karena dianggap si anak tidak mampu menemukan "tujuan hidup" dan cita-cita dimasa depan.



# Ikigai 生きがい

IBA

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"  
「存在する理由」を意味する日本の概念



## 何によって稼げるか

SOURCE: @samtime

TORONTO STAR GRAPHIC

女にまでイメ論!!!

使命感 と 世界から必要とされる事 は違うと思う。(僕は)

1. どう思いますか。  
自分が世界(社会)に貢献していると思えば良い。= 貢献感。

他人(社会・世界)から必要とされることを考える。自分は社会の役に立っていると考えた方が「良い」。

(使命感) mission は他人から与えられるものなの? (はい)  
2. 具体的にはどんなことでしょうか。 自分が思う貢献感の方が良い。

例えば、仕事をやっているとき、僕は上の様に思っている。

「この仕事は何の役に立つだろう?」というのを考えている。と思う。ほとんどの場合が必ずしもあると思うが、その際に「生きがい」がなくなってしまう。「生きがい」=「存在する理由」となると、「生きがい」がなくなってしまう。だから、要素を考えた方が良く考えた。

# Fenomena Sosial Masyarakat Jepang

- いじめ i ji me
- ひこもり hi ki ko mo ri
- 過労死 ka ro shi
- 孤独死 ko do ku shi
- 本音・建て前 hon ne – ta te ma e

## Ratio of Workers to Pensioners



1990

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt

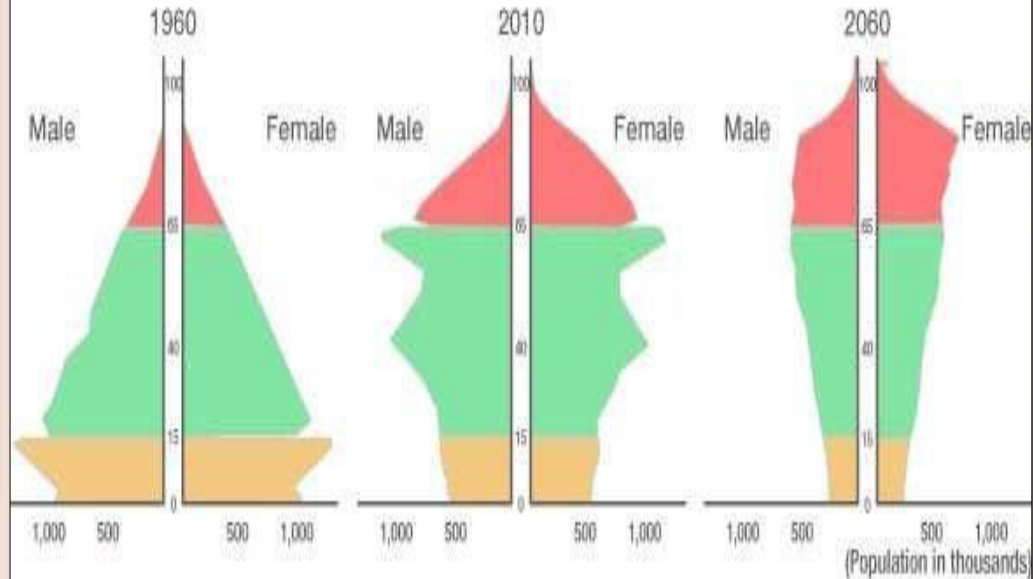
2010

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt

2025

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt

## Japan's Changing Population Pyramid (population by age)

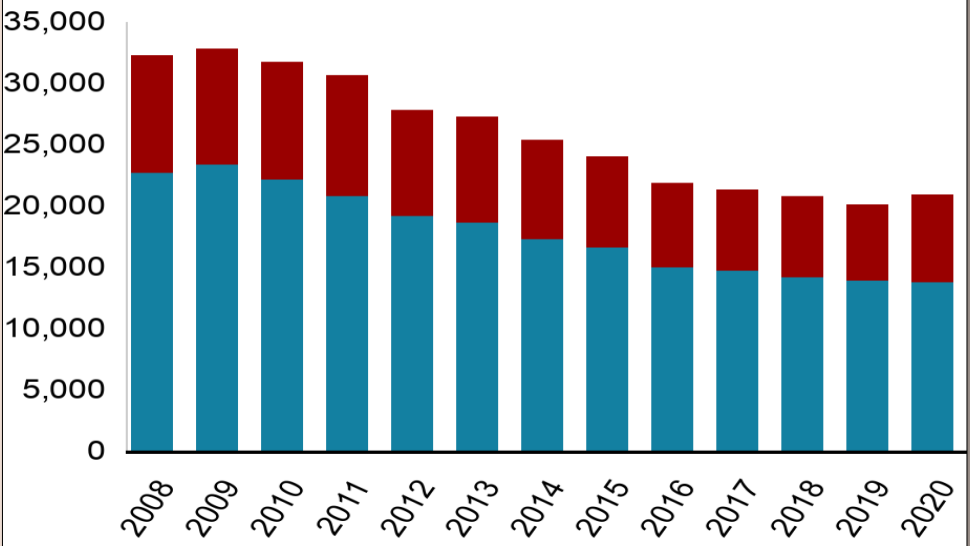


Sources: (For 1960 and 2010) Statistics Bureau (Ministry of Internal Affairs and Communications), *Population Census of Japan*; (for 2060 projection) National Institute of Population and Social Security Research, *Population Projections for Japan* (January 2012), based on medium-variant fertility and mortality assumptions.

# Number of suicides in Japan

2008 - 2020

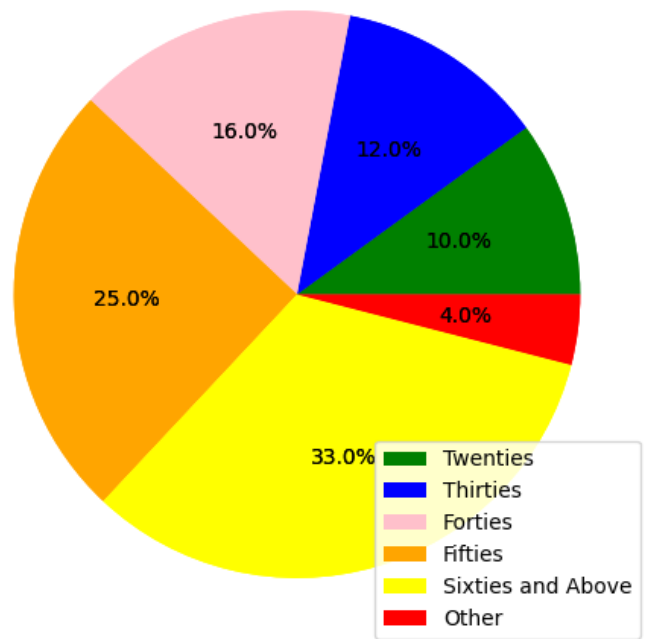
Male Female



Source:



PieChart of Suicide Rates by Age in Japan







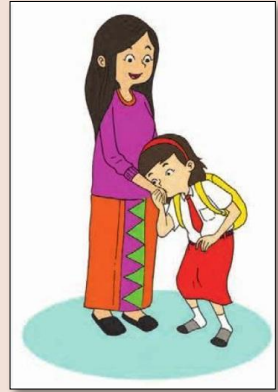


# Wabi Sabi



**KAIZEN**

# Terimakasih



# Referensi

- Garcia, Hector dan Francesc Miralles. 2016. Ikigai Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang. (Krisnadi Yuliawan, Terjemahan). Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia.
- Ken Mogi. 2017. The Book of Ikigai Make Life Worth Living. (Nuraini Mastura, Terjemahan). Jakarta: Noura.
- Sarwito W Sarmono. 2016. Psikologi Lintas Budaya. Jakarta: rajawali Press.
- Koentjaraningrat. 2004. Kebudayaan Mentalitas dan Pembangunan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Elisa, Irukawa. 2019. The Secret of Ikigai. Yogyakarta: Araska
- Hiroshi, Taro. 2020. How to Ikigai. Yogyakarta: Araska
- Parastuti, 2016. Wow Japan. Surabaya: Genta Group Production
- Parastuti, Rita Agustina K., dan Ayu Putri S. 2023. Pengenalan Budaya dan Pranata Kehidupan Masyarakat Jepang. Banyumas: Satria Indra Prasta Publishing
- Parastuti, Nise Samudra S., dan Ismi Prihandari. 2022. Similaritas Kebiasaan Masyarakat Indonesia dengan Jepang. Banyumas: Satria Indra Prasta Publishing