



# Mengenal Filosofi Ikigai

Rahaditya Puspa Kirana, S.Hum., M.Hum.

Webinar Seri 10 ASN Belajar  
Selasa 21 Maret 2023



# agenda

Introduction  
3

---

Apa itu Ikigai?  
4

---

Ikigai dan Latar Belakang Budaya  
Jepang  
5

---

Pentingkah Ikigai?  
10

---

Kesimpulan  
13

# introduction

Ikigai merupakan topik populer baik di Jepang maupun di seluruh dunia mulai periode 1980an hingga 2000an.

2 alasan utamanya :

1. Kemakmuran Jepang
2. Angka harapan hidup yang tinggi di Jepang



The background features a light grey base with large, overlapping organic shapes in muted green and brown. A white line art silhouette of a palm tree is positioned in the upper left. A white wavy line is visible in the lower right area.

Apa itu  
ikigai?

# Asal kata ikigai (生き甲斐)

## 生き

- ikiru
- Lahir, hidup, kehidupan

## 甲斐

- Gai, Kai
- Shell / kerang (Jaman Heian 794-1185)
- Value/nilai, berharga, makna

✓ Ikigai = nilai hidup / makna hidup

# Definisi Ikigai

- nilai-nilai dalam hidup yang membuatnya berharga untuk dijalani, ikigai itu unik pada setiap orang karena kita semua menemukan kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupan. (Yukari Mitsuhashi)
- kesadaran yang dirasakan seseorang dalam menemukan tujuan untuk apa pun yang mereka lakukan di kehidupan sehari-hari, merasa termotivasi untuk melakukannya, dan percaya pada nilai dirinya. (Hasegawa, Kondo)

# Ikigai VS Happiness

- o persepsi ikigai lebih berorientasi ke depan daripada kebahagiaan.
- o persepsi ikigai terkait dengan *sense of self* lebih kuat daripada kebahagiaan.
- o persepsi ikigai dikaitkan dengan nilai seseorang / makna keberadaan seseorang

# 5 pilar Ikigai (Mogi)

**1.STARTING SMALL**  
(Memulai dengan yang Kecil)

**2.RELEASING YOUR SELF**  
(Melepaskan Diri)

**3.HARMONY AND  
SUSTAINABILITY**  
(Harmoni dan Keberlanjutan)

**4.THE JOY OF LITTLE THINGS**  
(Kegembiraan dari hal yang kecil)

**5.BEING HERE AND NOW**  
(Berada di sini dan saat ini)



# Refleksi dalam upacara minum teh (cha no yu)

**Pilar 1 memulai  
dari yang kecil**

Upacara minum teh dimulai dengan persiapan ruangan. Master teh memperhatikan setiap ornament

---

**Pilar 2 melepaskan  
diri**

Tradisi membutuhkan latihan bertahun-tahun, namun ahli teh dijiwai dengan kerendahan hati

---

**Pilar 3 harmon  
dan keberlanjutan**

Master teh dengan hati-hati memilih peralatan yang selaras satu sama lain

---

**Pilar 4  
kegembiraan dari  
hal-hal kecil**

Tujuan utama dari upacara minum teh adalah untuk menikmati segala prosesnya, mulai dari peralatan hingga persiapannya dan kenikmatan indrawi dari minum teh

---

**Pilar 5 berada di  
sini dan saat ini**

Upacara minum teh menjunjung keharmonisan, kemurnian, dan ketenangan, serta memunculkan kesadaran untuk bersabar menempuh tiap langkah yang harus dijalani

---

## KAITAN DENGAN WABI-SABI

- ❑ Filosofi Jepang yang melihat keindahan dalam ketidaksempurnaan
- ❑ Tentang wabi-sabi
  - Wabi adalah tentang mengenali keindahan dalam kesederhanaan yang rendah hati.
  - Sabi adalah tentang menyadari keindahan dari suatu objek yang telah berubah seiring dengan berlalunya waktu.
- ❑ “Pandangan hidup orang Jepang menganut estetika sederhana dimana sesuatu akan semakin kuat dan indah saat hal-hal yang tidak penting dihilangkan dan dipangkas.”

# Kebijaksanaan wabi-sabi

- Melalui penerimaan, Anda menemukan kebebasan; dari penerimaan, Anda menemukan pertumbuhan.
- Semua hal dalam hidup, berada dalam keadaan tidak sempurna, jadi berusahalah bukan untuk kesempurnaan, tetapi untuk keunggulan.
- Hargai keindahan segala sesuatu, terutama keindahan yang tersembunyi di balik permukaan yang tampaknya rusak.
- Pelan dan sederhana, adalah cara untuk merasakan kegembiraan dari apa artinya hidup.
- Merasa puas dengan posisi di mana Anda berada dan semua yang Anda miliki.

# Kaitan dengan ichigo ichie (一期一会)

Pepatah Jepang

- Arti “satu waktu, satu pertemuan”
- “satu masa hidup, satu pertemuan”
- “satu momen, satu kesempatan”
- merepresentasikan pentingnya bagi kita untuk lebih perhatian dan meluangkan waktu sejenak untuk menghargai “saat ini”/ “momen ini”.
- setiap momen adalah suatu pengalaman unik, harus dinikmati sepenuhnya sebelum hilang selamanya.

# Contoh Nyata Ikigai

- Chef Ono (Sushi Chef):
- ikigai sebagai pengabdian pada apa yang dicintai, upaya menuju penguasaan dan pencapaian, dan perjalanan tanpa akhir yang juga membawa rasa kepuasan.
- Ishida, (penelitian pada korban gempa Jepang):
- tidak hanya memberi kita lebih banyak makna dan tujuan tetapi juga memfasilitasi peningkatan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan

# Pentingnya Ikigai?

- Menemukan tujuan/makna hidup adalah salah satu kebutuhan manusia yang paling mendasar.
- Menemukan ikigai mirip dengan Pencerahan (Satori dalam Budha) orang dapat mencapai 'Pencerahan' setelah kematian dan semua "penderitaan" mereka lenyap, tetapi untuk itu perlu upaya untuk membuat hidup bermakna selama masa hidup mereka.

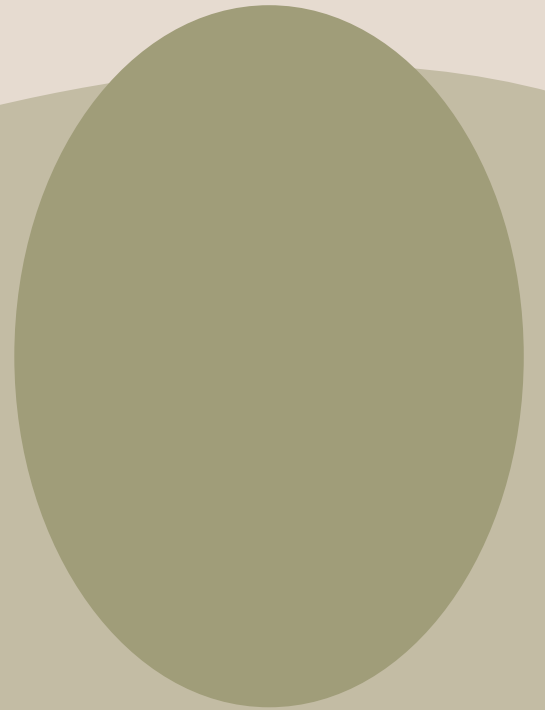
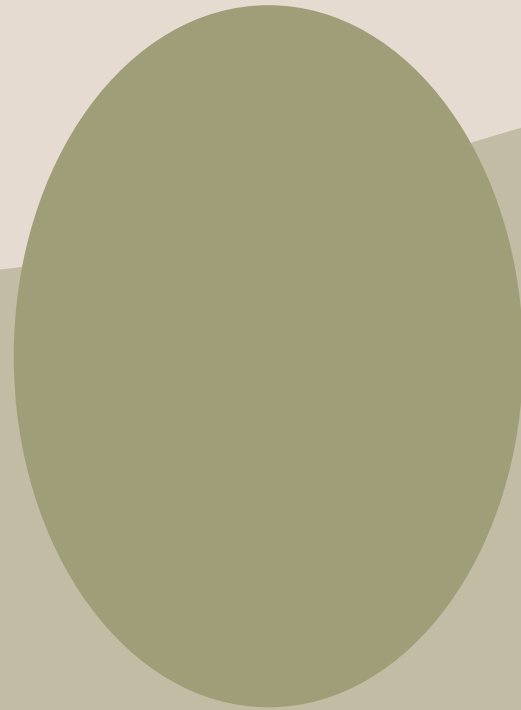
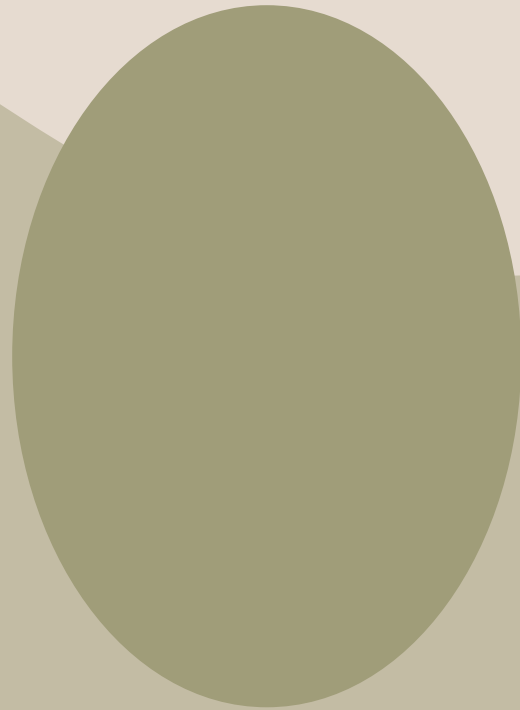
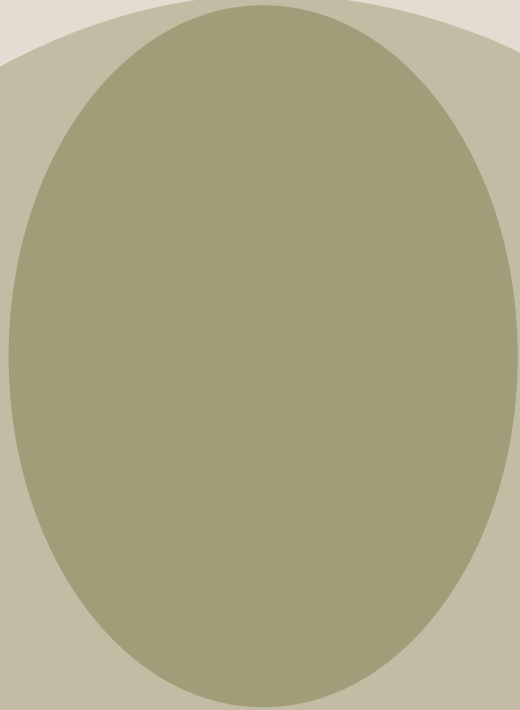
# kesimpulan

Ikigai merupakan filosofi Jepang yang kaya dengan latar belakang budaya Jepang, yang mengajarkan kita untuk lebih memahami nilai/ makna dan tujuan hidup.

Dengan ikigai, kita bisa memiliki makna dan tujuan hidup, dan akan bisa terus berkembang meraih pencapaian tertentu.



# meet our team







# thank you

mirjam nilsson

[mirjam@contoso.com](mailto:mirjam@contoso.com)

[www.contoso.com](http://www.contoso.com)