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
21Maret 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 81tahun , 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

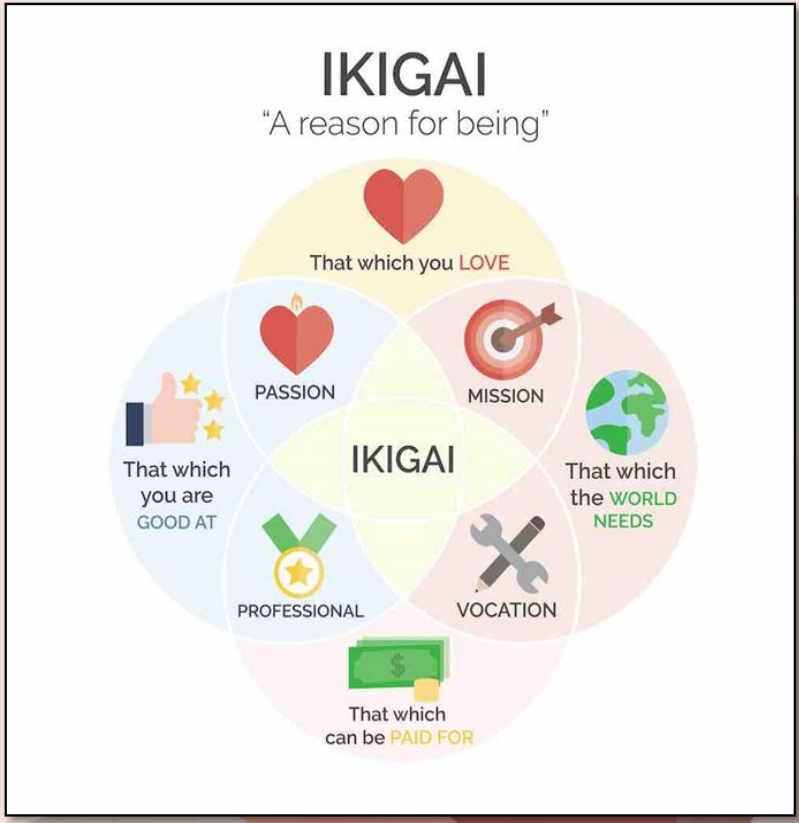
Implikasi Konsep *Ikigai*

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 timbal balik untukmu? Kasegeru Koto (稼げること) ➔berinteraksi dengan orang yg sama visi**

4. Passion (情熱)➔ **Apa kemampuanmu? 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 inginkan 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が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っこと、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 yag 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

SOURCE: dreamtime

TORONTO STAR GRAPHIC

あくまで僕の論!!!

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)から必要とされると考えるより、自分は社会の役に立っていると考えた方が良い。

(使命感も)missonは他人から与えられるものなので、やはり自分から思う貢献感の方がいい。

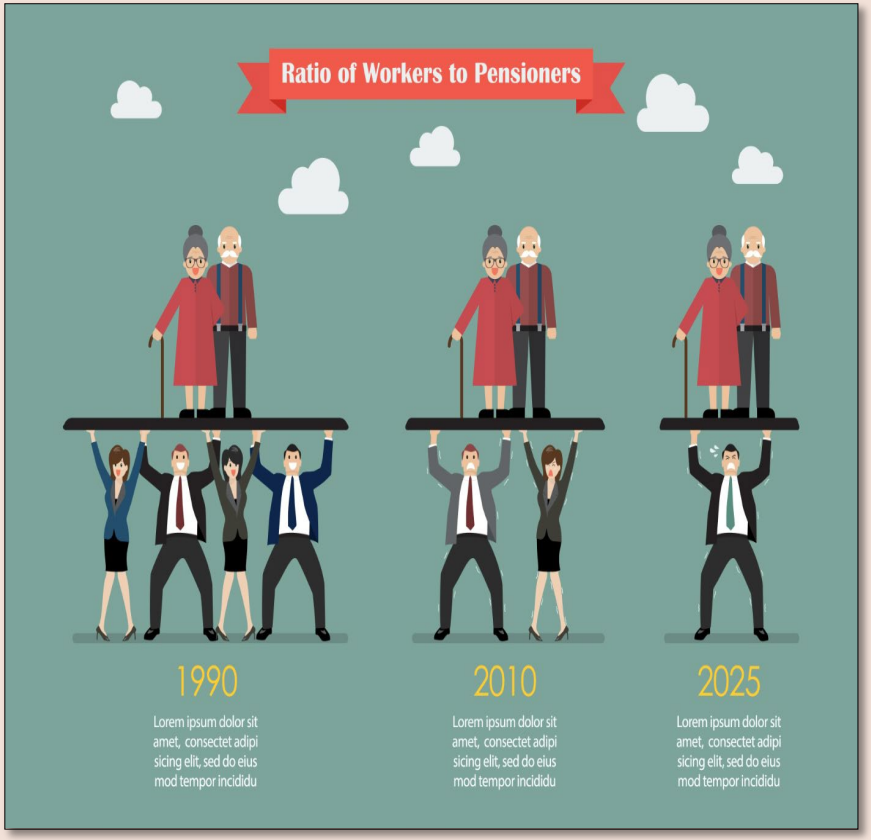
2. 具体的にはどんなことでしょうか。

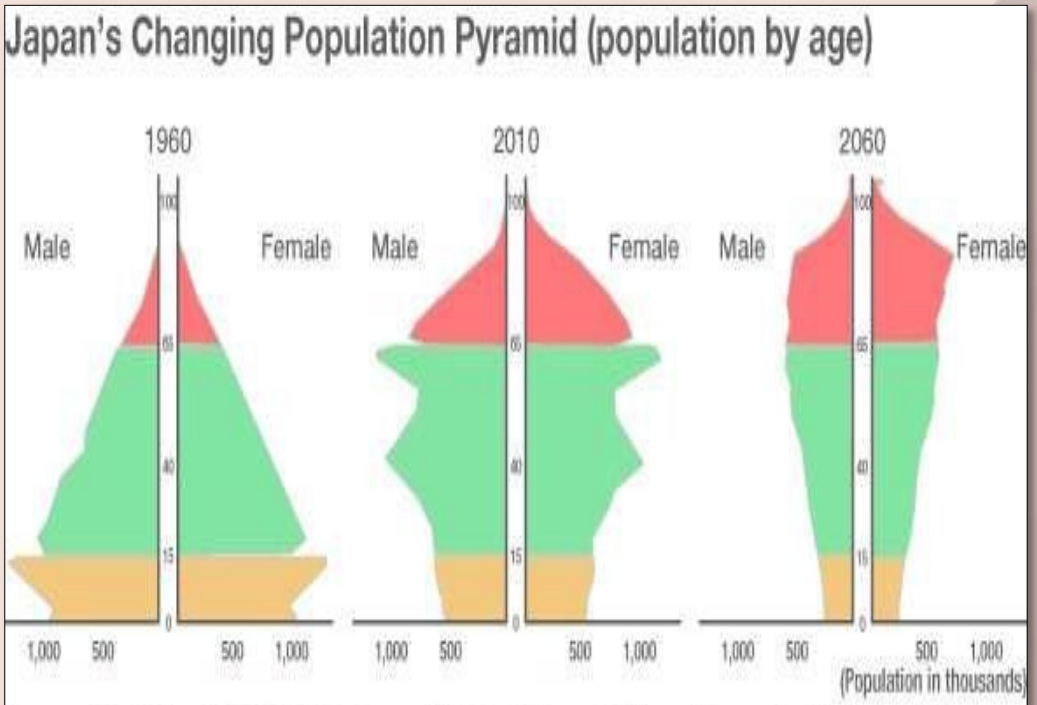
例えば、仕事をやっているとき、僕は上の様に思っている。

「この仕事は何の役に立つんだろう」必要とされてるんだろう」と思ってしまう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」=「存在理由」とするなら、「生きがい」がなくなってしまうとダメ。だから、要素を考えた方が良いと考える。

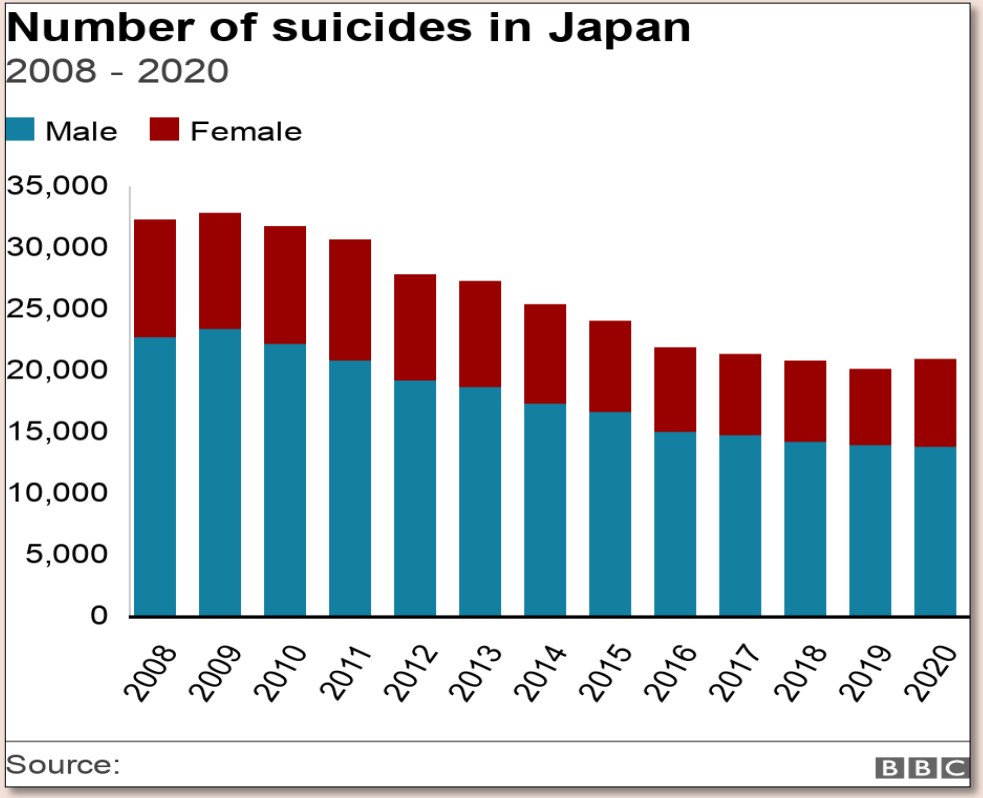
Fenomena Sosial Masyarakat Jepang

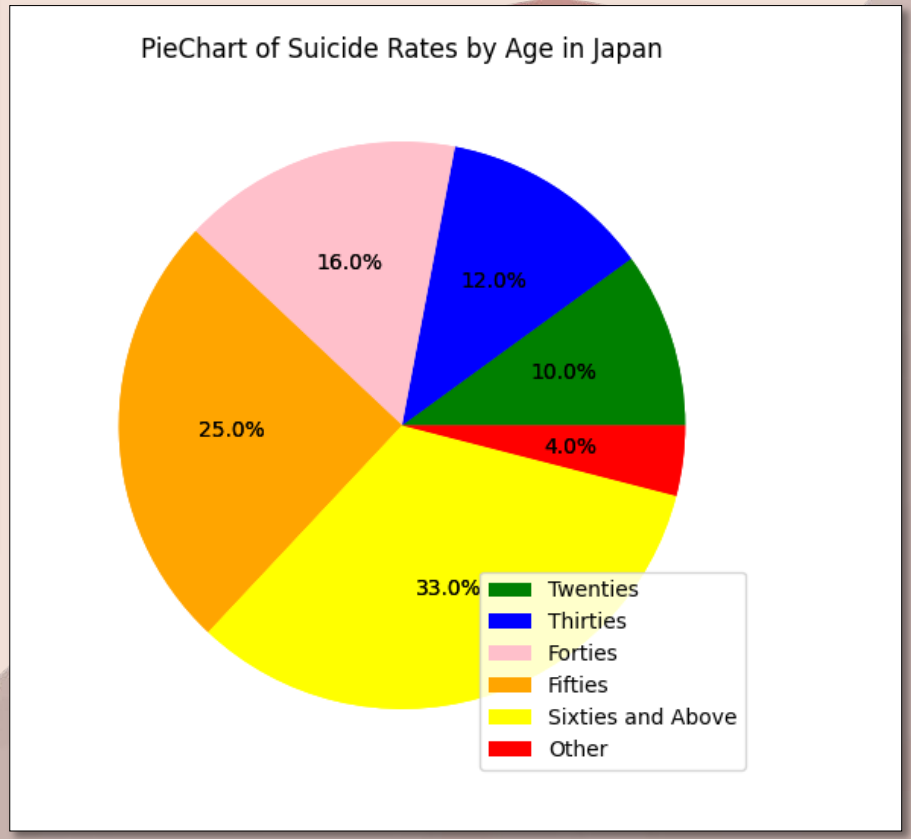
- いじめ　　i ji me
- ひこもり　hi ki ko mo ri
- 過労死　　ka ro shi
- 孤独死　　ko do ku shi
- 本音・建て前　hon ne – ta te ma e

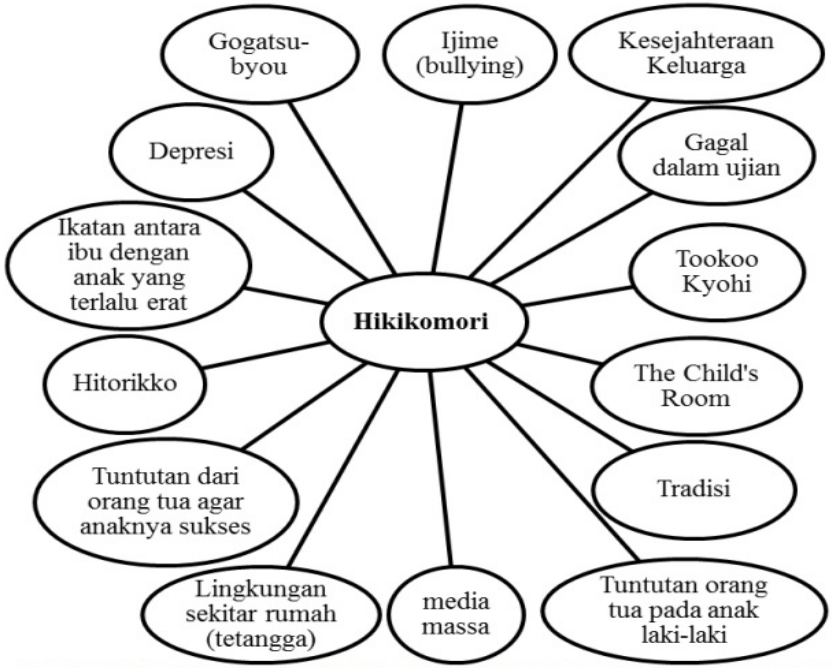




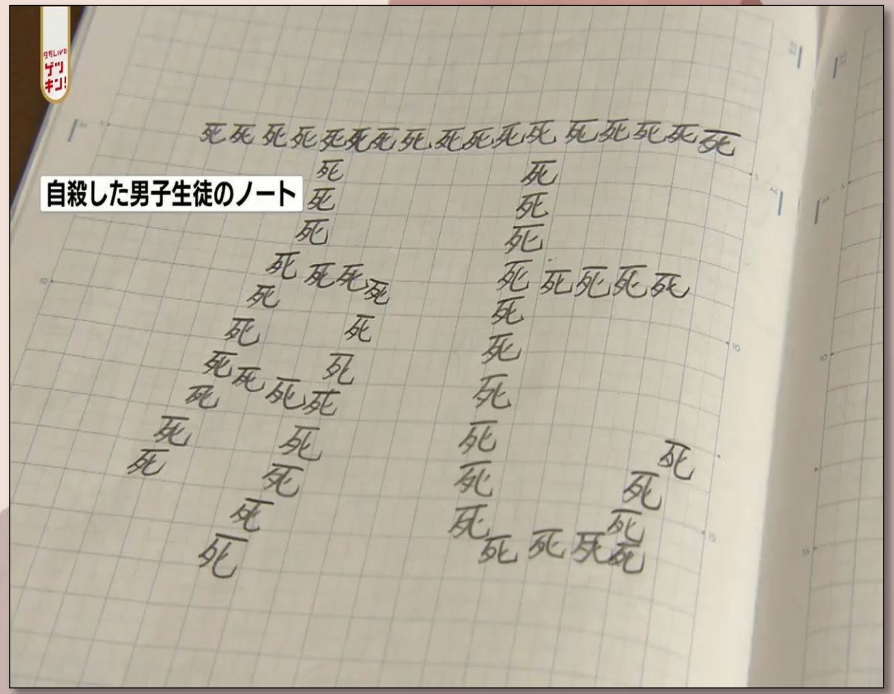
Sources: (For 1960 and 2010) Statistics Bureau (Ministry of Internal Affairs and Communications), *Population Census of Japan*; (for 2060 projection) National Institute of Population and Social Security Research, *Population Projections for Japan* (January 2012), based on medium-variant fertility and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


Number of suicides in Japan
2008 - 2020
Male
Female
35,000
30,000
25,000
20,000
15,000
10,000
5,000
0
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
Source:
BBC


PieChart of Suicide Rates by Age in Japan
16.0%
12.0%
10.0%
25.0%
4.0%
33.0%
Twenties
Thirties
Forties
Fifties
Sixties and Above
Other



Sumber: Dziesinski, Michael J. (2003)., hal:16 Hikikomori Investigations into the phenomenon of acute social withdrawal in contemporary Japan.

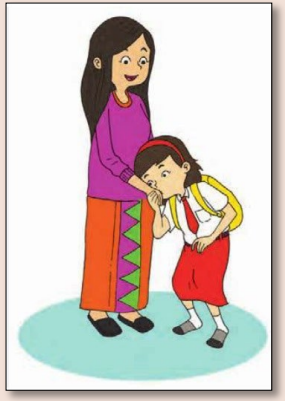


Wabi Sabi

→

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