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

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

- persepsi ikigai lebih berorientasi ke depan daripada kebahagiaan.
- persepsi ikigai terkait dengan *sense of self* lebih kuat daripada kebahagiaan.
- 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

www.contoso.com