

IKIGAI: Filosofi Hidup Bahagia

(a reason of living /Nilai Hidup, “the purpose of life” atau “tujuan hidup”).



Sebagian besar orang lebih mengenal istilah PASSION dibandingkan dengan IKIGAI. Istilah ini dipopulerkan oleh Albert Liebermann dan Hector Garcia dalam bukunya Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life untuk memperkenalkan prinsip hidup bahagia ala orang Jepang.

Secara harfiah Ikigai terdiri dari dua kata yaitu “IKI” yang berarti **hidup** dan “GAI” yang berarti **nilai**, sehingga jika diartikan secara langsung IKIGAI adalah **Nilai Hidup**. Menurut Liebermann dalam bukunya, IKIGAI adalah **a reason of living**. Sebuah alasan kuat mengapa seseorang diciptakan untuk hidup.

Irisan Empat Elemen

Ikigai merupakan irisan dari empat elemen yaitu **Passion, Mission, Vocation dan Profession**. Keempatnya saling mengisi dalam membentuk sebuah tujuan hidup yang berkelanjutan.



Passion : What You Love

Menemukan Ikigai akan jauh lebih mudah dimulai dengan **menemukan Passion**. Passion adalah hal yang kita sukai. Ia bisa jadi berbentuk hobi, benda bahkan makhluk hidup. **Passion adalah sesuatu yang membuat kita senantiasa bergairah**. Sesuatu yang membuat kita tidak pernah lelah, dan kita bersedia untuk melakukannya walau secara sukarela. Ia merupakan hal yang dapat merecharge hidup kita. Membuat Kita selalu bersemangat, bahkan walau hanya memikirkannya.

Mission : What The World Need

Setelah menemukan Passion di dalam diri kita, mari perluas sudut pandang kita. **Mulailah mengidentifikasi hal-hal yang dibutuhkan oleh lingkungan sekitar kita**. Apakah itu pemerataan pendidikan? lingkungan hidup yang lebih ramah anak? bauran energi alternatif? Lapangan pekerjaan yang lebih banyak?

Jika kita perhatikan, banyak sekali permasalahan yang ada di lingkungan kita. Dari sekian banyak masalah yang ada, adakah diantaranya yang dapat melibatkan Passion kita untuk menyelesaikannya?

Cobalah untuk menemukan benang merah antara hal yang kita sukai dengan apa yang dibutuhkan oleh lingkungan sekitar kita.

Vocation : What You Can Be Paid For

Sudah menemukan benang merah diantara kedua elemen tadi? Mari kita lanjutkan. Dalam menjalankan kehidupan, tentu saja kita memerlukan berbagai macam hal untuk bertahan hidup. Kita perlu makan untuk tetap berenergi, pendidikan untuk memperluas pengetahuan, rumah dan pakaian sebagai kebutuhan primer. Setelah menemukan benang merah diantara Passion dan Mission, kita akan mulai mencari hubungan keduanya dengan Vocation.

Bagaimana membuat agar hal yang kita sukai dan dibutuhkan oleh dunia membawa penghidupan bagi kita (akan memberikan keuntungan/menghasilkan uang). Apakah itu melalui membangun usaha sendiri, menjadi freelancer, tenaga ahli dsb.

Profession : What You Are Good At

Elemen terakhir yang akan melengkapi definisi IKIGAI kita adalah Profession. Hal yang kita sukai, dibutuhkan oleh dunia, kita dibayar untuk hal tersebut, dan **kita ahli dibidangnya**. Hal ini bisa saja berkaitan dengan latar belakang pendidikan atau spesialisasi keahlian. Hal yang pengetahuannya familiar dan sangat kita kuasai.

Irisan dari keempat elemen itu akan membuat hidup kita bermakna. Hidup akan lebih bahagia karena kita menyukai apa yang kita kerjakan. Ia membawa manfaat yang besar bagi dunia, kita dibayar untuk itu dan semakin ahli di bidangnya. Apa yang lebih baik dari bangun setiap hari dan menjalani kehidupan seperti itu?

Kehidupan bermakna, membawa manfaat, berkecukupan dengan keilmuan yang luas. Tidak dapat dipungkiri, seseorang yang telah menemukan IKIGAI dalam hidupnya mampu mencapai usia hingga ratusan tahun

Ikigai ini berarti *“the purpose of life”* atau *“tujuan hidup”*. Kurang lebih, ini adalah prinsip yang bikin hidup orang jadi lebih bermakna, berharga, dan seimbang. Seakan, setiap bangun pagi, kamu berkata, *“Oke, gue tahu hari ini mau ngapain.”* lalu menjalani hari dengan sukacita. Beda sama orang yang gak punya tujuan hidup. Yang setiap bangun, dia bercermin, lalu, berkata pada dirinya sendiri, *“Kenapa? Kenapaaa? Kenapaaaa??”*

Pada dasarnya, Ikigai adalah irisan dari empat diagram venn: 1) apa yang kamu cintai, 2) apa yang kamu kuasai, 3) apa yang dunia butuhkan, 4) apa yang membuatmu bisa dibayar.

Menemukan Ikigai artinya menemukan titik tengah dari keempat hal tadi dari diri kita.

Nah, sebelum kita lanjut, coba deh kamu ambil *notes*, lalu buat daftar dari masing-masing hal tadi. Bikin yang banyak dan sebebas-bebasnya. Anggap aja ini ajang latihan biar kamu makin kenal sama diri sendiri.

Di sini, biar seru dan bisa dibayangin, kita coba buat satu manusia imajiner ya. Sebut aja namanya Rachel. Dan kita akan buat daftar dari keempat hal tadi.

Apa yang disenangi Rachel:

- Travelling
- Masak kue
- Menulis
- Ekplor hal-hal baru
- Suka ke pantai
- Suka berenang
- Suka kucing

Tugas buatmu: jangan pikirin diagram venn yang lain. Fokus pada “apa yang kamu suka” selama menjalani hidup.

Apa yang dikuasai Rachel:

- Jago hal-hal yang berbau hitungan
- Jago mengedit video
- Bikin puisi
- Jago mengatur waktu
- Jago bersosialisasi (ini bukan cuma senang nongkrong, tapi Rachel emang “jago” menempatkan diri di berbagai lingkungan sosial)

Tugas buatmu: jangan pikirin diagram venn yang lain. Fokus pada “apa yang kamu kuasai” selama menjalani hidup.

Apa (skill) yang Rachel punya sampai orang berani bayar dia:

- Mengajar (Rachel sempat diminta teman ibunya untuk mengajar anaknya yang masih kelas 5 SD)
- Bikin video

Tugas buatmu: jangan pikirin diagram venn yang lain. Fokus pada “apa yang kamu punya sampai orang berani bayar kamu” selama menjalani hidup.

Apa yang dunia butuhkan:

- Otomatisasi
- Konektivitas
- Kesetaraan
- Kepedulian terhadap binatang

Tugas buatmu: jangan pikirin diagram venn yang lain. Fokus pada “apa yang dunia butuhkan saat ini” selama menjalani hidup.

Kalau udah, kita akan masuk ke tahap berikutnya. Periksa *notes*-mu, lalu berterimakasihlah karena setiap manusia diberikan kreativitas untuk membuat sesuatu dari hal-hal yang ada. Cari irisan dari masing-masing kelompok diagram venn kamu.

Kamu akan menemukan **passion**, dari irisan antara apa yang kamu suka dan kamu kuasai. Dalam kasus Rachel, *passion*-nya mungkin segala sesuatu yang berkaitan sama puisi, travelling dan menjalin *networking* dengan orang baru, atau mengabadikan sesuatu lewat video.

Tapi, apa bisa Rachel hidup dari mengandalkan “passion” dia ini?

Bisa, tapi menurut Ikigai itu kurang.

Di perjalanan hidupnya, Rachel akan pusing karena **nggak memikirkan keuangannya. Dia melakukan semata-mata untuk kesenangan diri** (walaupun hasil yang dia buat itu bagus).

Coba kita cari irisan antara “apa yang Rachel kuasai” dan “Skill yang membuat Rachel bisa dibayar”. Mungkin Rachel bakal mutusin buat masuk ke sekolah jurusan perfilman. Dan di masa depan, dia bakal bisa **punya profesi kerja** menjadi *editor film*. Karena dia jago ngedit, dan bisa dibayar untuk itu.

Biasanya, orangtua bakalan punya andil di bagian ini. Dan biasanya, orangtua selalu ingin anaknya “sukses” di masa depan. Maka, dia melihat diagram venn di bagian “*skill yang bisa dibayar*”. Ibunya Rachel pun pengen dia masuk **jurusan akuntansi** karena menurut sang Ibu, “nanti gampang dapat kerja”.

Ini sangat bisa terjadi kan?

Lalu setelah Rachel lulus dia punya *skill* dan jago di bidang akuntansi. Dia pun bisa hidup sebagai seorang akuntan. Dalam diagram di atas, kondisi Rachel cuma hidup sebagai “**profesi**” karena sebenarnya dia nggak suka jadi akuntan.

Hidup sebagai akuntan sebetulnya sah-sah aja dan gakpapa. Tapi, dalam Ikigai, supaya hidup kita berharga dan bahagia, kita perlu mikirin 2 aspek diagram venn lain: **apa yang kita suka, dan apa yang dibutuhkan dunia.**

Dengan mengiriskan keempat diagram venn tadi, Rachel mungkin akan paling merasa happy, dan selalu punya tujuan hidup setelah bangun saat dia hidup sebagai produser video dalam sebuah *brand* travel. Dia suka menulis dan mengeksplor tempat dan traveling, dia jago akan editing, lalu bisa dibayar untuk melakukan itu. Buat Rachel, yang dia lakukan juga bermakna karena pekerjaannya punya *impact* kepada dunia: mengenalkan lokasi tempat wisata baru yang selama ini kurang terekspose. Impact lanjutannya, roda perekonomian di sekitar tempat tersebut juga maju.

Nah, kalau anda bagaimana? Mencari Ikigai memang susah-susah gampang. Tantangan berikutnya setelah menemukannya, adalah konsisten menjalani Ikigai. Satu hal yang perlu anda ingat adalah, Ikigai ini sifatnya sangat personal. Jadi, anda nggak perlu ngebandingin hidup kamu dan hidup orang lain ya!
