**PRAKATA**

Tuhan menciptakan manusia dengan tujuan. Apa itu tujuan Tuhan? Seperti yang dikutip di Al Quran Az Zariyat: 57 “dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku”. Sudah jelas bahwa Tuhan menciptakan seisinya untuk menyembah. Terlepas dari tugas untuk menyembah sang kuasa, ada tujuan. Apa tujuan menyembah Allah? Mengharapkan ridho dan mendapatkan surganya. Bagaimana cara agar bisa masuk surga? Dengan usaha. Keinginan ingin masuk ke surga inilah yang kemudian disebut dengan tujuan hidup. Apakah Anda sudah memiliki tujuan hidup? Sayangnya, tidak semua dari kita mengenali apa tujuan hidupnya. Apakah mencari kebahagiaan? Apakah mencari ketentraman? Atau mencari ketenaran? Ada banyak sekali tujuan.

Era teknologi, semakin banyak orang yang melek teknologi. Sayangnya, rerata pengguna teknologi menggunakan untuk bermain media sosial (medsos). Berdasarkan survey kecil-kecilan yang penulis lakukan di medsos, ada 6 responden yang menjawab bahwa mereka memiliki tujuan hidup. Sayangnya, hanya satu responden yang menjawab tujuan hidupnya lebih spesifik dan jelas. Sisanya, ada 5 orang yang menjawab bahwa tujuan mereka hanya sebatas “keinginan” yang tidak ada bentuk tindakan konkritnya. Nampaknya tidak hanya satu dua orang yang tidak peka memiliki tujuan hidup.

Masyarakat Jepang memiliki sudut pandang berbeda dalam tujuan hidup. Mereka memiliki kepandaian menentukan tujuan yang mampu menciptakan kebahagiaan. Cara yang mereka lakukan sebenarnya sederhana, namun masyarakat mampu memberikan nilai lebih. Sehingga mereka pun merasa bahagia. Sedangkan di Indonesia lebih banyak masyarakat yang selalu memandang sesuatu itu dengan sudut pandang yang rumit. Alih-alih ingin mencapai tujuan, justru fokus mengurusi kepentingan orang dan mengikuti kehidupan orang yang sebenarnya tidak mempengaruhi sedikitpun kualitas hidup kita.Bukan hanya saya, tapi banyak orang yang merasa sibuk menjalani hidup. Sayangnya, banyak kesibukan yang dijalani rerata kesibukan yang kurang bermakna dan sia-sia. Bahkan, ketika bekerja, hidup kita juga hanya berputar begitu-begitu saja. Tidak ada perubahan, tidak ada yang menantang. Ironisnya, merasa tidak bahagia, gelisah dan semacamnya. Kebahagiaan kini paling banyak dicari. Setidaknya berkat kebahagiaan mampu menurunkan tingkat kematian seseorang. Salah satunya di Jepang. Jepang memiliki angka kematian paling kecil keempat di dunia. Masyarakat di Jepang disebut-sebut memiliki usia panjang umur. Dibalik itu semua karena mereka mampu menemukan kebahagiaan. Salah satu menciptakan kebahagiaan adalah menciptakan tujuan. Agar tujuan terealisasi dan memberi timbal balik dengan mengenali hal-hal kecil dan sederhana yang menarik dan menyenangkan. Tujuan hidup dan kebahagiaan inilah yang disebut-sebut masyarakat Jepang dengan istilah IKIGAI.

Buku ini buku yang tepat Anda baca. Disinilah Anda akan mengetahui ilmu IKIGAI. Buku ini akan membantu Anda akan menemukan kebahagiaan dari hal-hal kecil. Kebahagiaan itu sesuatu yang sederhana, bukan sesuatu yang rumit dan menyesakan. Kebahagiaan bukan berbicara tentang materi, kemewahan ataupun ketenaran. Melainkan lebih luas lagi maknanya. Sumber kebahagiaan terletak pada hati dan kognitif kita, tetapi tergantung pada keterampilan untuk memutuskan tujuan hidup yang bahagia. Di dalam buku ini akan dibahas semuanya. Mengajarkan untuk hidup lebih mandiri, bermanfaat untuk lingkungan maupun untuk diri sendiri. Mengajarkan bagaimana hidup tanpa menggantungkan orang lain, tetapi bagaimana mengajarkan menjalin sosialisasi yang baik dengan orang lain. Hal-hal semacam inilah yang akan diulas di sini.

Bantul, Yogyakarta 2019

Penulis