

LEBIH BAHAGIA DAN BERMAKNA DENGAN KONSEP "IKIGAI"

"Do what you love and Love what you do"



Dalam dunia psikologi, kebahagiaan diartikan sebagai sebuah kondisi yang sejahtera yang dinilai secara subyektif dari seorang individu manusia dimana arah dan batasannya berbeda atau tidak dapat diberlakukan sama untuk setiap orang. Dari aspek biologis, kebahagiaan merupakan perasaan yang hadir karena adanya pelepasan hormon neurotransmitter yang bernama dopamin yang dapat menghadirkan perasaan bahagia, semangat dan termotivasi.

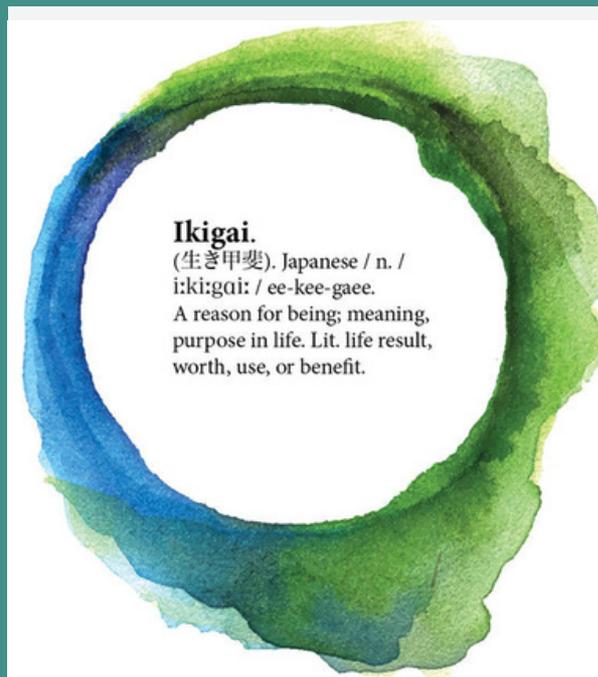
Dwi Susilawati, S.Psi, MA,
Psikolog
KKF Psikologi Klinis

Perjalanan kehidupan manusia adalah terus tumbuh dan bergerak seperti mendapatkan promosi jabatan, kenaikan gaji dan insentif, dapat membeli barang mewah atau berprestasi di tempat kerja. Banyak individu merasa bahwa hal yang dapat mendorongnya bekerja menuju kesuksesan untuk mencapai tujuan utama dari hidup adalah materi (baca : uang) karena dapat memberikan kesenangan dan motivasi bekerja. Namun setelah sekian tahun seseorang bekerja dapat mengalami kebosanan karena nilai materi berkurang untuk memotivasinya produktif berkarya untuk mencapai kualitas diri sesuai dengan apa yang diharapkan dari masyarakat.

Ada kondisi tertentu yang dapat mengembalikan kesenangan dalam bekerja, rasa berharga mencapai kebahagiaan sehingga membuat hidup lebih berarti dan bermakna.

Semua orang memiliki impian dan keinginan untuk mencapai dan mengalami kesuksesan dalam menjalani kehidupan ini. Arti dari kondisi sukses memiliki arti yang beragam karena sudut pandang dan tujuan yang diinginkan berbeda-beda setiap individu. Salah satu jawaban dalam mengartikan sukses adalah bahagia.

Mayoritas orang Jepang memiliki umur panjang dan bahagia, khususnya yang tinggal di daerah Okinawa yang beriklim tropis. Salah satu hal yang mendukung kondisi tubuh dan mental yang sehat adalah adanya nilai, prinsip atau konsep kehidupan yang disebut "ikigai" yang diperkirakan muncul pada periode Heian (794-1185).



Ikigai terdiri dari dua kata yaitu "Iki" yang artinya untuk kehidupan; sementara dan "gai" yang artinya untuk bermanfaat; bernilai; alasan. Secara umum, Ikigai dipahami sebagai penemuan, penjelasan, pendefinisian dan pengapresiasian "makna hidup (purpose of life)" yang membuat individu terus bergerak, berusaha, alasan bekerja keras. Artinya ikigai tidak selalu terkait dengan bagaimana menghasilkan uang. Pencapaian tersebut nantinya dapat mengarah pada kondisi kebahagiaan yang dapat dimiliki manusia melalui usia yang lebih panjang, kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, dan dapat mengurangi stress.

Ada tiga hal yang dijelaskan dari istilah ikigai, yaitu :

1. Pola makan (diet), Individu sangat dianjurkan makan berporsi secukupnya, variasi makan dengan memperbanyak biji-bijian dan buah, mengatur kadar gula, garam dan kalori, cara masak sederhana (merebus, memanggang, menumis) & berhenti makan sebelum kenyang
2. Beraktivitas fisik. Yang dimaksud bukan berolahraga namun berkegiatan di luar ruangan, misalnya berkebun, menata rumah.
3. Beraktivitas sosial Kunci unsur ini adalah dengan sering berkumpul dengan teman baik dapat menciptakan hidup yang sehat dan berumur panjang.



Cara menemukan ikigai

Marc Winn merangkum empat pilar Ikigai yang dapat membuat hidup seseorang lebih bermakna. Semua aspek tersebut harus saling melengkapi dan mengisi dalam membentuk keseimbangan dari sebuah tujuan hidup.



1. Apa yang anda sukai kerjakan (Passion)

Pikirkanlah hal apa yang bila anda sukai dan lakukan dengan semangat dan gairah, tanpa ada letih, tanpa imbalan yang perlahan sekian waktu dapat membuat anda menjadi ahli/pakar.

2. Apa manfaat untuk orang banyak (Mission)

Pikirkan suatu hal apa yang anda sukai lakukan lalu ada orang yang butuh dan menghargai. Anda berbagi pengetahuan game aman dan tepat bagi anak ke orangtua.

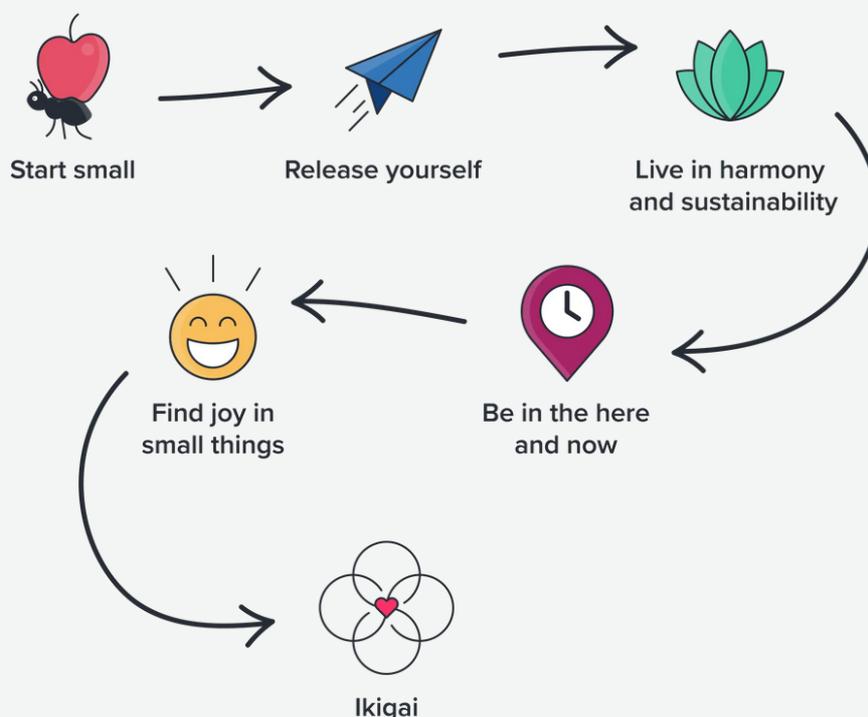
3. Apa yang memberimu income? (profession)

Merupakan kombinasi dari peluang untuk memperoleh penghasilan dari sesuatu yang dibutuhkan masyarakat. Saat ini, apa yang anda lakukan sehingga dapat menghasilkan uang dari keahlian yang dimiliki.

4. Keahlian yang dikuasai dengan baik? (Vocation)

Pikirkanlah bakat apa yang sudah anda alami sekian waktu sehingga merasa ahli. Kemudian mulai ada orang yang membutuhkan keahlian anda sehingga anda diminta menjadi narasumber atau motivator.

Ada lima hal yang dapat kita lakukan dalam memunculkan potensi ikigai, Ken Mogi memaparkan ada 5 hal :



1. Mulai dari hal kecil

Banyak individu merasa masih banyak keahlian yang belum dikuasai. Namun cobalah memulai sederhana dengan langkah kecil dan rasa ingin tahu yang besar meski belum berarti. Perlahan dan pasti kondisi tersebut apat membawa kita menuju dan mendekatkan tujuan yang diinginkan.

2. Menerima diri sendiri

Seringkali kita bersikap apa diinginkan secara sosial sesuai aturan. Mari kita coba bersikap seperti anak kecil yang dapat membebaskan diri, tidak terbebani dan membuka diri secara luas. Cara-cara itu dapat mengarahkan kita memahami diri dan mulai menerima keunikan untuk menjadi diri sendiri.

3. Menyelaraskan diri dengan alam dan orang lain di sekitar kita

Dengan kita dapat menciptakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan, cobalah untuk mengisi waktu setelah bekerja untuk pemulihan ke diri sendiri, orang-orang tersayang disekitar kita dan lingkungan lebih luas lagi. Rencanakan kegiatan yang dapat memunculkan rasa senang dan Bahagia.



4. Menikmati hal-hal kecil

Ada dua kegiatan untuk bisa kita rasakan gembira atau syukur dari hal kecil dan sederhana. Pertama mengenai kegiatan bangun pagi, cobalah rasakan kesegaran tubuh setelah beristirahat yang cukup dan meniatkan seberapa penting saya perlu berkegiatan hari ini. Kedua, saat rasa lapar disadari, cobalah saat kita makan merasakan sensasi rasa makanan apa yang berada di mulut kita, manis dari jagung yang sedang kita kunyah atau asin dari ayam yang bercampur dengan nasi.

5. Hadir utuh, di sini saat ini

Mari kita coba menghadirkan fokus pada satu kegiatan apa yang sedang dilakukan. Sensasi apa dari apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita raba, atau apa yang kita kecap atau apa yang dapat kita baui selama berkegiatan tertentu.



Referensi :

1. Ken Mogi. 2019. The Book of Ikigai: Untuk Hidup Seimbang, Lebih Bahagia, dan Panjang Umur. Noura Books. Jakarta
2. Hector Garcia. 2016. Ikigai-The Japanese secret to a long and happy life. Penguin Books. New York.