

# **Ikigai: Mencari Makna dalam Keseimbangan Hidup**

Category: LifeStyle

23 November 2023



**Prolite** – Seiring dengan pertumbuhan dan perubahan dalam kehidupan, banyak dari kita mencari arti yang lebih dalam dan tujuan yang mendalam.

Salah satu konsep yang dapat membimbing perjalanan ini adalah “*Ikigai*,” sebuah filsafat hidup Jepang yang menggabungkan elemen-elemen kunci untuk mencapai keseimbangan dan makna dalam hidup.

## **Apa Itu *Ikigai*?**



*Sebuah ketenangan dalam hidup – Freepik*

“*Ikigai*” berasal dari bahasa Jepang, di mana “*iki*” berarti hidup dan “*gai*” berarti nilai. Secara harfiah, ini dapat diartikan sebagai nilai hidup atau alasan untuk hidup.

Konsep ini menggambarkan titik persilangan antara empat elemen penting: “*what you love, what you’re good at, what you can be paid for* dan *what the world needs*”.

Pada intinya, ikigai menciptakan pusat di mana *passion*, profesi, misi, dan profesi bertemu.



– Freepik

### **1. *What You Love: Passion* (Apa yang Kamu Suka)**

Menemukan kegiatan atau hal yang membuatmu bersemangat dan bahagia. Bisa berupa hobi ataupun minat.

### **2. *What You’re Good at: Profesi* (Apa yang Kamu Kuasai)**

Mengidentifikasi keahlian dan keterampilan yang dimiliki. Bagian ini melibatkan pemahaman diri, mengakui potensi dan kelebihan, sehingga dapat membentuk profesi atau jalur karir yang sesuai dengan kemampuan Kamu.

### **3. *What the World Needs: Misi* (Apa yang Dibutuhkan oleh Dunia)**

Menyadari peran Kita dalam memberikan kontribusi positif kepada dunia atau masyarakat.

### **4. *What You can be Paid for: Vokasi* (Apa yang Membayar Anda)**

Imbalan ekonomi atau penghargaan yang kita terima melalui pekerjaan atau tindakan kita.

Ikigai mengajarkan pentingnya mencari kepuasan finansial dan penghargaan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup kita.

## **Beberapa manfaat utama dari menerapkan**

# **filosofi Ikigai adalah:**

- peningkatan kesejahteraan mental,
- kepuasan hidup
- kesehatan secara keseluruhan
- dapat mengurangi stres
- meningkatkan motivasi intrinsik
- mencapai keseimbangan hidup.

Ini juga berdampak positif pada produktivitas, hubungan sosial, dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, menciptakan transformasi positif menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

## **Mengapa Ikigai Penting?**



*Keseimbangan – Freepik*

1. Bagi remaja, mencari konsep ini dapat membantu mereka menavigasi pilihan pendidikan dan karir dengan lebih bijak, berdasarkan pada pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri dan apa yang mereka harapkan dari hidup.
2. Bagi dewasa, konsep ini dapat menjadi panduan berharga untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, menciptakan hidup yang bermakna dan memuaskan.

Melalui pencarian ikigai, dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kehidupan yang bermakna, di mana setiap tindakan memiliki tujuan yang jelas dan memberikan kontribusi positif baik untuk diri sendiri maupun untuk dunia di sekitar.

Ikigai mengajarkan kita untuk hidup dengan penuh semangat, menggabungkan kebahagiaan pribadi dengan makna yang mendalam, membentuk perjalanan hidup yang tak terlupakan.