



Pengenalan Konsep Filosofi Hidup *Ikigai* kepada Generasi Z sebagai Bentuk Memaknai Hidup di Era Digital

¹Hendrike Priventa, ²Umi Handayani, ³Rosalina Wahyu Riani

¹²³Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran Kabupaten Semarang

hendrikepriventa@unw.ac.id

| Article Info | Abstract |
|--|---|
| Article History Received: 15-08-2023 Revised: 26-08-2023 Published: 29-08-2023 | The concept of <i>ikigai</i> is a philosophical concept originating from Japan regarding the human perspective on life. The four components of <i>ikigai</i> are mission, passion, profession, and vocation. The function of <i>ikigai</i> is to form individual personalities who can understand life in terms of things that need to be prepared from a young age. The purpose of this service activity is to provide an introduction to generation Z about the concept of <i>ikigai</i> . The method used is giving pre-test and post-test. The results obtained were that 65% of the participants could understand the <i>ikigai</i> concept that had been given. |
| Keywords <i>Ikigai, Z Generation, Digital Era, Japanese Philosophy</i> | |
| Informasi Artikel | Abstrak |
| Sejarah Artikel Diterima: 15-08-2023 Direvisi: 26-08- Dipublikasi: | Konsep <i>ikigai</i> merupakan konsep filosofis yang berasal dari Jepang mengenai cara pandang manusia terhadap kehidupan. Empat komponen <i>ikigai</i> yaitu mission, passion, profession, dan vocation. Fungsi <i>ikigai</i> adalah membentuk pribadi individu yang dapat memahami kehidupan dalam hal-hal yang perlu dipersiapkan dari usia muda. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pengenalan kepada generasi Z mengenai konsep <i>ikigai</i> . Metode yang digunakan adalah pemberian pre-test dan post-test. Hasil yang didapatkan bahwa 65% peserta dapat memahami konsep <i>ikigai</i> yang telah diberikan. |
| Kata kunci Ikigai, Generasi Z, Era Digital, Konsep Filosofi Jepang | |

PENDAHULUAN

Ikigai (生き甲斐) merupakan konsep filosofi Jepang mengenai makna kehidupan. Makna secara etimologis, kata *ikigai* berasal dari kata “*iki*” yang memiliki arti kehidupan dan “*gai*” yang berarti nilai. Maka dari itu, istilah ini dapat dimaksudkan sebagai nilai hidup atau lebih luasnya lagi mengenai alasan menjalani hidup sehari-hari (Perawati, 2024). *Ikigai* memiliki fungsi yang diperlukan oleh seorang individu dalam menata kehidupan agar seimbang. Konsep filosofi ini memiliki beberapa komponen keseimbangan dalam hidup mengenai misi, minat, profesi, dan hiburan (Mathews, 1996). Konsep *ikigai* berbentuk diagram venn yang saling beririsan satu dengan lainnya sehingga membentuk irisan utamanya yaitu *ikigai*. Keseimbangan dalam konsep ini merupakan perpaduan nilai yang dapat digunakan seorang individu untuk menata dan menjalani kehidupan. Menurut Hector Garcia, konsep *ikigai* merupakan salah satu bentuk rahasia orang Jepang agar dapat menikmati hidup dan memiliki kebahagiaan sehingga awet muda di usia tua. Berikut gambar yang menjelaskan diagram konsep *ikigai* (García, H., & Martín, C. 2016).



Gambar 1. Kosep filosofi *ikigai* dalam diagram venn

Fungsi *ikigai* tidak terlepas dari permasalahan hidup di era digital khususnya generasi Z. Hal ini menjadi fokus dari tim pengabdian untuk dapat memberikan sumbangsih ilmu dari bidang Kejepangan untuk generasi muda yang mudah lelah, stres bahkan depresi. Karakteristik generasi Z berkaitan dengan lurus dengan ciri masyarakat postmodern, salah satunya adalah multikultural. Generasi Z memiliki tempat tersendiri dalam kajian psikologi yaitu rentan dan peka terhadap permasalahan mental (Sone, 2008). Generasi ini bahkan dilabeli sebagai *Strawberry Generation* karena memiliki karakter yang mudah rapuh dan tidak memiliki nilai juang hidup yang tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya. Hal ini membuat generasi Z memiliki karkater yang *open minded* dan *self centric*. Kasus-kasus yang ditemukan oleh tim merujuk kepada perilaku generasi Z yang sulit beradaptasi dalam dunia kerja ataupun mudah mengalami depresi sehingga melakukan praktik bunuh diri (Kasali, R, 2018).

Kaitan konsep *ikigai* dan generasi Z adalah bentuk hubungan yang memberikan sumbangsih. Melalui konsep *ikigai*, setiap individu dapat lebih peka terhadap ketertarikan dan langkah hidup. Ciri khas generasi Z adalah kecenderungan memiliki pola hidup praktis tanpa berpikir mendalam mengenai kekhususan suatu permasalahan atau persoalan. Konsep *ikigai* menawarkan komponen-komponen yang perlu dipersiapkan dalam kehidupan seperti ketertarikan dan profesi. Hal ini akan membantu generasi Z untuk dapat mempersiapkan masa depan dengan jelas dan membetuk pribadi yang siap bekerja (Zis, 2021).

Kasus yang ditemukan oleh tim pengabdian banyak terjadi di beberapa wilayah Karesidenan Semarang. Hasil analisis situasi memperlihatkan beberapa kecamatan di Kabupaten Semarang memiliki banyak usia produktif yang dapat diklasifikasi sebagai bagian dari generasi Z (Baihaqi, M. A. (2018). Tim pengabdian memilih mitra lokasi di SMAN 1 Getasan Kabupaten Semarang karena dianggap cukup strategis dan kultur masyarakat sekitar yang merupakan kawasan wisata sehingga memungkinkan terjadi interaksi warga lokal dan luar daerah. Fokus peserta adalah murid kelas X, XI, dan XII yang berusia sekitar 15 sampai 17 tahun dan masuk dalam kategori generasi Z. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian adalah 50 orang dengan susunan 10 orang siswa kelas X, 20 orang siswa kelas XI, dan 20 orang siswa kelas XII.



Gambar 2. Lokasi SMAN 1 Getasan sebagai mitra pengabdian masyarakat

Berdasarkan hasil survei dan diskusi dengan mitra pengabdian maka tim membuat program yang memanfaatkan konsep *ikigai* sebagai bentuk pengenalan kepada peserta didik di SMAN 1 Getasan agar memahami makna nilai kehidupan. Permasalahan utama yang ditemukan bahwa target mitra hanya dominan pada salah satu bidang komponen saja. SMAN 1 Getasan merupakan sekolah yang berada di kaki Gunung Merbabu dan terletak cukup jauh dibanding SMA Negeri di Kabupaten Semarang lainnya sehingga hal tersebut menjadi alasan pemilihan mitra. Program “Pengenalan Konsep Filosofi Hidup *Ikigai* kepada Generasi Z sebagai Bentuk Memaknai Hidup di Era Digital” disusun oleh tim dengan kompetensi ilmu sastra dan pendidikan bahasa Jepang. Melalui kompetensi yang dimiliki oleh tim maka tujuan dan manfaat program adalah sebagai berikut: 1) Memberikan pengenalan mengenai konsep *ikigai* kepada peserta program; 2) Memberikan pengenalan budaya Jepang kepada peserta program; dan 3) Memberikan tips dan strategi kepada peserta program sebagai bagian dari generasi Z mengenai permasalahan hidup anak muda pada era digital.

METODE

Program yang ditawarkan oleh tim pengabdian adalah “Pengenalan Konsep Filosofi Hidup *Ikigai* kepada Generasi Z sebagai Bentuk Memaknai Hidup di Era Digital” dengan solusi yang ditawarkan adalah bentuk pendekatan psikologis terhadap mitra pengabdian yang masuk dalam kategori generasi Z agar lebih dapat memaknai nilai kehidupan sebagai membentuk karakter yang unggul, sehat dan humanis sesuai dengan visi Universitas Ngudi Waluyo. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah lokakarya dengan permasalahan utama yang dibahas mengenai problematika generasi Z. Lokakarya dilakukan dengan memberikan pengenalan secara teoretis dan melakukan praktik dengan metode pos yang terbagi dalam 4 kelompok.

Berdasarkan program dan solusi yang ditawarkan maka metode dalam kegiatan pengabdian, yaitu:

1. Menjadwalkan program
2. Melakukan kerja sama dengan pihak setempat
3. Mensosialisasikan atau mempromosikan kegiatan.
4. Melaksanakan program diskusi bersama.
5. Memberikan materi
6. Sesi tanya jawab antara peserta didik dan tim pelaksana.
7. Memberikan soal pre-test dan post-test.

Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat:

1. Kegiatan dibuka oleh moderator; memperkenalkan narasumber dan tema program pengabdian.
2. Tim memberikann pre-test yang berkaitan dengan manajemen diri dan kesehatan mental

3. Tim pelaksana memberikan materi edukasi kepada peserta didik dalam bentuk presentasi mengenai *ikigai*
4. Tim pelaksana terbagi menjadi 4 pos sesuai dengan komponen dalam *ikigai* dan peserta satu persatu menuju pos yang telah dibagi.
5. Pos I: Diskusi pemahaman mengenai komponen *mission*
6. Pos II: Diskusi pemahaman mengenai komponen *passion*
7. Pos III: Diskusi pemahaman mengenai komponen *profession*
8. Pos IV: Diskusi pemahaman mengenai komponen *vocation*
9. Diskusi dan tanya jawab
10. Peserta didik diberi kesempatan untuk mengerjakan post-test.
11. Tim pelaksana memberikan kesimpulan hasil dan menutup kegiatan

Tabel 1. Soal Pre-Test

| No | Soal | Tanggapan |
|----|--|-----------|
| 1 | Menurut anda, siapakah yang diri anda sebenarnya? | |
| 2 | Apa pentingnya memaknai hidup? | |
| 3 | Bagaimana caranya memaknai hidup? | |
| 4 | Apakah anda sering stres atau merasakan depresi? Dalam hal apa anda sering stres? | |
| 5 | Bagaimana cara anda untuk mengurangi stress dan depresi? | |

Tabel 2. Soal Post-Test

| No | Soal | Tanggapan |
|----|--|-----------|
| 1 | Menurut anda, seberapa paham mengenai materi <i>ikigai</i> yang telah disampaikan? | |
| 2 | Menurut anda, seberapa penting materi <i>ikigai</i> yang telah disampaikan dengan memahami makna hidup generasi Z? | |
| 4 | Komponen apa yang menurut anda paling mudah untuk ditemukan dan dijalani? | |
| 5 | Komponen apa yang menurut anda paling sulit untuk ditemukan dan dijalani? | |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil jawaban dari pre-test yang diberikan, peserta didik banyak mengalami kebuntuan dan stress berkaitan dengan permasalahan di sekolah dan percintaan. Hal ini dapat diperlihatkan dalam data berikut.



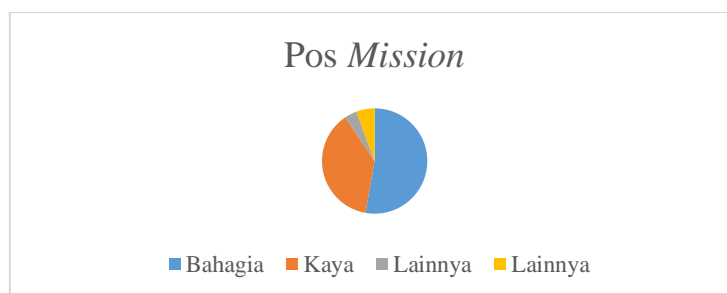
Gambar 3. Persentase jenis stress peserta kegiatan

Hasil analisis menunjukkan bahwa peserta yang termasuk dalam generasi Z memiliki permasalahan berkaitan dengan rasa suka dengan lawan jenis. Melalui diskusi, didapatkan permasalahan berikut, 1) Rasa suka yang tidak terbalas (galau), 2) Masalah Ketika berpacaran (cemburu, dan lain-lain), 3) permasalahan lainnya. Selain hal tersebut, dalam memaknai hidup peserta didik hanya terpaku pada hiburan yang didapatkan melalui sosial media seperti *Instagram* dan *Tik Tok* atau platform *Youtube*. Tim pelaksana membagi kelompok menjadi 4 (empat) sesuai dengan komponen pada ikigai yaitu *mission*, *passion*, *vocation*, dan *proffesion*. Tim yang sudah terbagi berkaitan dengan tugas-tugas tertentu yang disesuaikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Tim Pos *Ikigai*

| No | Nama | Keterangan |
|----|------------|---|
| 1 | Mission | Menuliskan misi dan tujuan hidup |
| 2 | Passion | Menuliskan minat dan ketertarikan khusus |
| 3 | Vocation | Menuliskan moral dan reputasi yang perlu dimiliki |
| 4 | Profession | Menuliskan jenis pekerjaan yang diinginkan |

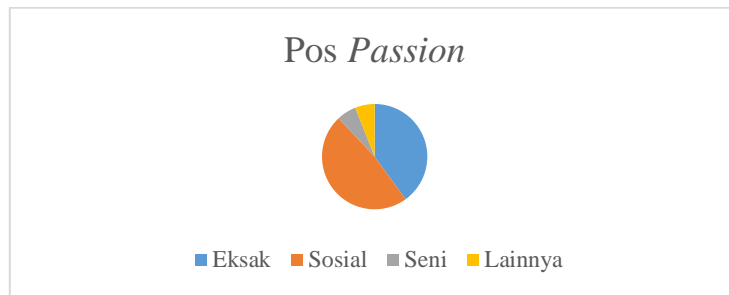
Berdasarkan tulisan keterangan yang ditulis dalam setiap pos maka hasil yang dapat disajikan dalam data diagram adalah berikut ini.



Gambar 4. Persentase pada pos *mission*

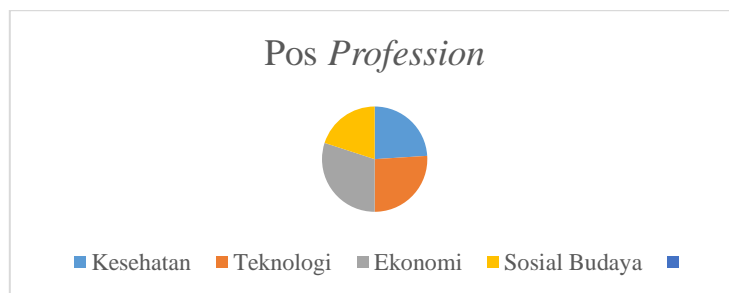
Berdasarkan grafik menjelaskan bahwa misi peserta untuk hidup adalah kebahagiaan sebanyak 56%, kaya sebanyak 40% dan sebanyak 4% adalah lainnya. Misi lainnya yaitu seperti

membahagiakan orang tua, ibadah, dan sejenisnya, Hal ini menunjukkan bahwa misi secara global adalah kebahagiaan.



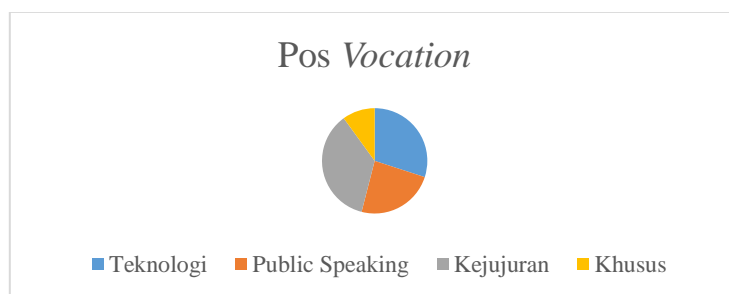
Gambar 5. Persentase pada pos *passion*

Berdasarkan grafik menjelaskan bahwa minat peserta adalah bidang eksak sebanyak 40%, bidang sosial sebanyak 48%, bidang seni sebanyak 6% dan sebanyak 6% adalah lainnya. Minat lainnya yaitu seperti keagamaan dan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa bidang eksak dan sosial mendominasi minat peserta didik.



Gambar 6. Persentase pada pos *profession*

Berdasarkan grafik menjelaskan bahwa profesi yang diinginkan peserta adalah bidang kesehatan sebanyak 24%, bidang teknologi sebanyak 26%, bidang ekonomi sebanyak 30% dan sebanyak 20% adalah sosial budaya. Pada bidang Kesehatan, pekerjaan yang diinginkan adalah sebagai dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Pada bidang teknologi adalah teknisi, arsitek, dan programmer. Pada bidang ekonomi yaitu pebisnis, admin, dan bekerja di *start up* sedangkan sosial budaya yaitu guru dan pekerja seni.



Gambar 7. Persentase pada pos *vocation*

Berdasarkan grafik menjelaskan bahwa hal yang perlu peserta butuhkan dalam hal kerja adalah nilai kejujuran 36%, teknologi 30%, public speaking sebanyak 24%, dan keahlian khusus sebanyak 10%.

Hasil kegiatan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menawarkan solusi kepada mitra terkait dengan permasalahan generasi Z di era digital. Pemaparan materi secara spesifik mengulas kaitan dan hubungan komponen-komponen *ikigai* sehingga peserta mampu memahami langkah hidup yang lebih visioner. Melalui konsep *ikigai* peserta diharapkan mampu mengetahui jenis kebutuhan hidup dan bagaimana cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan serta bagaimana mengelola konflik agar tidak mudah stress dan depresi. Berdasarkan partisipasi peserta dan hasil post-test yang diberikan menunjukkan bahwa sebanyak 65% memahami isi materi, 25% ragu-ragu dan sisanya masih belum memahami dengan baik. Oleh karena itu tim memberikan materi *print out* yang dapat dibaca dan digali lagi secara mendalam untuk mitra. Selain itu, hasil pengabdian digunakan sebagai materi tambahan untuk mata kuliah Pendidikan Karakter. Berikut halaman depan materi pengabdian kepada Masyarakat mengenai *ikigai*.



Gambar 8. *Print out* materi kegiatan pengabdian



Gambar 8. Foto Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 1 Getasan

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berkaitan dengan tujuan yaitu memberikan pengenalan kepada generasi Z mengenai konsep *ikigai*. Konsep *ikigai* memberikan wawasan baru kepada peserta mengenai kombinasi empat komponen yang dapat digunakan untuk memahami kehidupan dalam hal-hal yang perlu dipersiapkan oleh generasi Z. Hasil yang didapatkan bahwa 65% peserta dapat memahami konsep *ikigai* yang telah diberikan. Saran

yang dapat diberikan untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah pemahaman yang lebih detail mengenai hubungan antar komponen sehingga dapat secara fokus membahas satu komponen.

DAFTAR PUSTAKA

- Baihaqi, M. A. (2018). *Peran Tokoh Agama Dalam Menjaga Kerukunan Antar Umat Beragama (Komunikasi Kelompok pada Dusun Thekelan Desa Batur Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang Tahun 2018)* (Doctoral dissertation, IAIN SALATIGA).
- García, H., & Martín, C. (2016). *Ikigai*. Bookline.
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation*. Jakarta: Mizan.
- Mathews, G. (1996). The pursuit of a life worth living in Japan and the United States. *Ethnology*, 35(1), 51-62.
- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 19-23.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., ... & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 709-715.