

BAB 4

KESIMPULAN

Sebuah filosofi yang berasal dari Jepang yang bernama *Ikigai* mempunyai pengaruh besar terhadap besarnya angka harapan hidup rata-rata di Jepang dan terutama di bagian Okinawa yang penduduknya mempunyai angka harapan hidup tertinggi di dunia. Untuk menjalani sebuah kehidupan, orang-orang di dunia beranggapan bahwa kita harus menemukan *Passion*. Namun jika kita mengikuti prinsip pada *Ikigai*, *Passion* saja ternyata tidaklah cukup. Kita juga harus menemukan apa *Mission*, *Vocation*, dan *Mission* kita. *Passion* adalah sesuatu yang kita bisa dan kita sukai. Namun apakah itu bisa berguna bagi dunia, dan apakah kita mendapatkan bayaran. Maka dari itu kita harus menemukan *Vocation* (Sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain dan bermanfaat bagi orang banyak), *Mission* (Sesuatu yang kita sukai dan bermanfaat orang lain), dan *Profession* (Sesuatu yang kita bisa dan kita mendapatkan bayaran). Jika keempat itu digabungkan terbentuklah sesuatu yang dinamakan *Ikigai*. Kita mungkin mempunyai hal yang kita sukai dan kita ahli dalam bidang tersebut, jika itu tidak seluruh aspek tersebut maka akan terasa hampa.

Maka dari itu menemukan tujuan hidup adalah sesuatu yang penting. Untuk bisa mencapai usia yang panjang dan terus sehat seperti apa yang seperti orang Okinawa lakukan, alangkah baiknya menerapkan *Ikigai* ini. Orang yang sudah merasakan *Ikigai* nya ia akan hidup yang lebih positif daripada sebelumnya dan tentunya akan lebih menjaga kesehatannya dengan baik sehingga bisa mencapai usia yang panjang. Banyak orang yang sudah menjadi usia senja namun keadaan kesehatan nya terus menurun, tetapi unik nya jika kita berkaca pada orang-orang di Okinawa, banyak orang yang sudah berusia senja namun hidupnya layaknya seperti orang muda. Banyak orang disana yang usia nya mencapai seratus keatas, mungkin jika umur 70 sampai 80 tahun masih belum terbilang usia yang tua disana.

Suatu hal yang disadari oleh penulis ketika meneliti lebih dalam mengenai *Ikigai* adalah setiap manusia yang hidup pasti memiliki nilai pada dirinya masing-masing. Dengan kata lain, semua orang berpotensi memiliki *Ikigai*, namun untuk beberapa

mungkin hanya masih ada yang *Ikigai* nya belum hidup. Okinawa memang bukan wilayah yang besar di Jepang, akan tetapi merupakan salah satu wilayah di Jepang yang paling unik dalam hal tradisinya terutama dalam hal menjaga kesehatan, itu lah sebabnya banyak orang tua di Okinawa yang masih terlihat sehat bugar layaknya orang yang masih muda.

Berdasarkan pada penelitian ini, *Ikigai* adalah sesuatu yang paling berpengaruh besar pada kehidupan manusia. Bagi masyarakat Okinawa, *Ikigai* adalah sesuatu tujuan, misi, serta suatu yang bisa dilakukan dan harus dilakukan ketika bangun tidur dipagi hari hingga tidur kembali pada malam hari. *Ikigai* pada *longevity* di Okinawa rata-rata adalah sesuatu yang sangat sederhana, contohnya seperti mengurus cucu, melihat berita dipagi hari sambil menikmati sehangat secangkir teh, berkebun, itu semua contoh aktivitas sederhana dan itu bisa disebut *Ikigai*. Seperti yang Ken Mogi katakan dalam videonya saat menjelaskan tentang bukunya, “生きがいは小さな喜びから始めている” yang artinya adalah “*Ikigai* (Tujuan hidup) berasal dari kebahagiaan yang kecil”.

Pada penelitian kali ini penulis merasa ini belum sempurna dan masih perlu untuk diperbagus lagi. Seperti pada halnya mendatangi kota Okinawa secara langsung ataupun mendengarkan cerita mereka tentang *Ikigai* ini kepada orang Okinawa secara langsung, maka dari itu penulis berharap agar penelitian ini bisa dilanjutkan oleh angkatan-angkatan selanjutnya dan menjadikan penelitian ini sebagai pembelajaran berharga terutama pada pembelajaran tentang kehidupan. Karena kehidupan sangat luas dan harus terus berlanjut dengan cara yang lebih baik.