

### BAB III

#### ANALISIS PERBANDINGAN KONSEP DIRI

##### A. Konsep Diri dalam *Kanzul Ma'rifat*

Dalam ajaran tasawuf yang dikembangkan oleh Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari, seseorang yang ingin memahami dan mengamalkan tasawuf harus memulai dengan mengenal dirinya sendiri. Proses ini dikenal sebagai *ma'rifatunnafs*, yaitu mengenali hakikat diri sebagai makhluk ciptaan Allah dan memahami kelemahan serta potensi yang dimiliki.<sup>134</sup> Dengan mengenali diri, seseorang dapat berusaha membersihkan hati dari sifat-sifat buruk, seperti kesombongan dan kecintaan berlebihan terhadap dunia, serta menggantinya dengan sifat-sifat terpuji yang mendekatkan diri kepada Allah. Menurut beliau, terdapat tiga tahapan utama yang harus dilalui dalam perjalanan spiritual ini:

1. Memahami asal-usul keberadaannya, yaitu berasal dari *Nur Muhammad*.
2. Menanamkan kesadaran akan kematian sebelum benar-benar meninggal (*mati sebelum mati*).
3. Mencapai kefanaan dalam kekuasaan (*Qudrat*), kehendak (*Iradat*), dan ilmu Allah. (disini kanzul makrifat)

*Maka ketahui olehmu hai thalib, bahwasanya jalan yang menyampaikan kepada ma'rifat Allah Ta'ala itu empat perkara: syariat, thariqat, hakikat, dan ma'rifat. Maka barangsiapa tiada melalui jalan ini, tiadalah sampai ia kepada*

---

<sup>134</sup> Syarifuddin, "Kritik M. Arsyad Al-Banjari terhadap beberapa kepercayaan masyarakat Banjar," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 12, no. 24 (2013): 45.

*ma'rifat Allah Ta'ala.*) Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari menerima konsep *Nur Muhammad*, yaitu keyakinan bahwa seluruh makhluk diciptakan dari cahaya Nabi Muhammad ﷺ sebagai perantara keberadaan alam semesta.<sup>135</sup>

Menurut ajaran ini, *Nur Muhammad* adalah sumber asal kejadian segala sesuatu, termasuk manusia, malaikat, dan seluruh makhluk di dunia. Konsep ini tidak hanya menjadi landasan dalam tasawuf, tetapi juga memiliki implikasi mendalam dalam pemahaman metafisika Islam. Kelompok yang meyakini ajaran ini dikenal sebagai kaum sufi, yang menekankan hubungan spiritual antara manusia dengan hakikat ilahi. Mereka percaya bahwa dengan menyelami hakikat *Nur Muhammad*, seseorang dapat mencapai kesadaran yang lebih tinggi tentang keberadaan Allah dan memahami tujuan hidup sebagai makhluk ciptaan-Nya. Oleh karena itu, ajaran ini sering dikaitkan dengan upaya untuk mencapai *ma'rifatullah*, yaitu pengenalan hakiki terhadap Tuhan.<sup>136</sup>

Syekh Arsyad mengulas tentang konsep mati sebelum mati, yaitu dengan berlandaskan hadis Nabi Muhammad SAW yang berarti “*matilah kalian sebelum kalian benar-benar mati.*”<sup>137</sup> Konsep *mati sebelum mati* memiliki dua makna:

1. Dalam syariat, berarti memperbanyak mengingat kematian agar tidak terjebak dalam tipu daya dunia.

<sup>135</sup> Muhammad Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat* (Bekasi: Dar el-Hasani Center, 2022), 2.

<sup>136</sup> Bayani Dahlan, *Pemikiran Sufistik Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari* (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2014), 10.

<sup>137</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 2.

2. Dalam tasawuf, berarti menghilangkan ego dan keakuan demi melebur dalam kehendak Allah, berdasarkan konsep *fana'* (lenyapnya diri) dan *baqa'* (kekekalan dalam Allah).<sup>138</sup>

Para sufi meyakini bahwa segala sesuatu di dunia akan binasa, kecuali wajah Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Qashash: 88. Kesadaran ini mendorong seorang salik untuk melepaskan keterikatan pada dunia dan mengalihkan seluruh cintanya kepada Tuhan. Dalam proses spiritual ini, ia membayangkan dirinya seolah telah mati sebelum kematian fisiknya tiba lenyap menjadi debu, tertiuip angin, hingga segala yang ada punah, kecuali Allah. *Fana'* dalam perspektif tasawuf bukan sekadar pelepasan ego, tetapi penghancuran total dari segala keterikatan selain Allah, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan keberadaan-Nya yang mutlak.<sup>139</sup>

Pada tahap *fana' fillah*, seorang sufi mengalami pelenyapan diri secara *batiniah*, merasakan bahwa ia hanyalah alat bagi kehendak Tuhan dan seluruh tindakannya terjadi dalam kesadaran akan keesaan-Nya. Setelah mencapai *fana'*, ia memasuki maqam *baqa' billah*, yaitu keabadian dalam Tuhan, di mana dirinya tidak lagi terpisah dari kehendak ilahi, melainkan menjalani kehidupan yang sepenuhnya berorientasi kepada Allah. Ini merupakan puncak perjalanan spiritual seorang sufi, di mana dunia tidak lagi menjadi hambatan, melainkan sarana untuk

---

<sup>138</sup> Maimunah Zarkasyi, "Pemikiran Tasawuf Muh Arsyad al-Banjari dan Pengaruhnya di Masyarakat Kalimantan Selatan," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 3 (22 Januari 2014): 76.

<sup>139</sup> Asywadie Syukur, *Pemikiran-pemikiran Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari dalam bidang tauhid dan tasawuf* (Banjarmasin: COMDES, 2009), 55.

mengabdikan kepada-Nya dengan hati yang telah terbebas dari segala kecenderungan duniawi.<sup>140</sup>

Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari menekankan bahwa seseorang yang telah mencapai tingkat *muqarrabin* (orang yang dekat dengan Allah) akan selalu berusaha memfanakan dirinya dalam kehendak, ilmu, dan kebesaran-Nya.<sup>141</sup> Namun, konsep *fana'* dalam ajaran beliau bukanlah sekadar pelenyapan diri secara mistis, melainkan sebuah kesadaran spiritual yang tetap berpijak pada syariat. Dengan kata lain, *fana'* bukan berarti melupakan kewajiban sebagai seorang muslim, melainkan semakin menguatkan komitmen dalam mengikuti ajaran Nabi Muhammad ﷺ dan menjauhi segala larangan-Nya.<sup>142</sup>

Menurut Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari, seorang sufi tidak boleh meninggalkan syariat dalam perjalanan menuju makrifatullah. Ia harus tetap menjaga keseimbangan antara penyucian batin dan ketaatan terhadap hukum Islam agar dapat menjadi seorang *Abdullah* atau hamba Allah yang sejati.<sup>143</sup> Pemahaman ini menunjukkan bahwa kesempurnaan spiritual tidak bisa dicapai hanya dengan pengalaman mistis semata, melainkan harus diiringi dengan pengamalan Islam yang utuh. Maka, dalam pandangan beliau, seorang hamba

---

<sup>140</sup> Khairil Anwar, *Teologi Al-Banjari* (Surabaya: Airlangga University Press, 2020), 21.

<sup>141</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 3.

<sup>142</sup> Anita Ariani, "Gerakan Pemurnian Islam Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari di Kalimantan Selatan," *Jurnal al-Fikr* 14, no. 03 (2010): 378.

<sup>143</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 8.

yang telah mencapai tingkat kesadaran tertinggi tetap harus menjalankan kewajiban syariat sebagai wujud nyata dari pengabdianya kepada Allah.<sup>144</sup>

Dalam perjalanan menuju maqam spiritual, seorang salik harus memperkuat tiga aspek utama:

### 1. *Musyahadah*

*Musyahadah* adalah saat di mana seseorang benar-benar merasakan kehadiran Allah dalam kehidupannya. Ia bukan sekadar tahu bahwa Allah ada, tetapi juga merasakan kasih sayang-Nya dalam setiap langkah hidup.<sup>145</sup> Cinta kepada Allah tumbuh ketika seseorang selalu mengingat-Nya, bukan hanya dalam ibadah, tetapi juga dalam setiap aktivitas sehari-hari. Semakin sering seseorang berzikir dan merenung tentang kebesarannya, semakin kuat rasa cintanya, dan semakin mudah ia merasakan ketenangan di dalam hati.<sup>146</sup>

Namun, perjalanan menuju musyahadah tidak selalu mudah. Hawa nafsu sering kali menggoda dengan kesenangan dunia yang bisa membuat seseorang lupa akan tujuan hidup yang sebenarnya. Perjuangan melawan hawa nafsu bukan berarti menekan keinginan secara berlebihan, tetapi mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih baik, sehingga keinginan dan tindakan seseorang selalu sesuai dengan nilai-nilai yang mendekatkan diri

---

<sup>144</sup> Syarifuddin, "Kritik M. Arsyad Al-Banjari terhadap beberapa kepercayaan masyarakat Banjar," 50.

<sup>145</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 5.

<sup>146</sup> Abdul Hidayat, "Musyahadah dalam perspektif tasawuf Islam: Studi atas pengalaman spiritualitas sufi," *Jurnal Uhumul Qur'an* 19, no. 1 (2018): 86.

kepada Allah. Pada akhirnya, *musyahadah* adalah tentang melihat Allah dalam segala sesuatu merasakan kehadiran-Nya dalam keindahan alam, dalam ketenangan hati setelah doa, bahkan dalam ujian yang mengajarkan makna kehidupan. Ketika hati sudah benar-benar menyaksikan kebesaran-Nya, hidup menjadi lebih bermakna, lebih ringan, dan penuh dengan ketenangan.<sup>147</sup>

## 2. *Muraqabah*

*Muraqabah* adalah keadaan batin di mana seseorang selalu merasa diawasi oleh Allah dalam setiap amal dan ibadahnya. Ini bukan sekadar keyakinan biasa, tetapi kesadaran yang mendalam bahwa setiap tindakan memiliki makna dan berada dalam pandangan Allah. Ada dua tingkat kesadaran dalam *muraqabah*.<sup>148</sup> Yang pertama adalah merasa seolah-olah melihat Allah ini adalah tingkat tertinggi, di mana seseorang beribadah dengan penuh khusyuk karena hatinya begitu dekat dengan-Nya. Yang kedua adalah yakin bahwa Allah selalu melihatnya—bahkan jika ia tidak mampu "melihat" Allah secara langsung, ia tetap menyadari bahwa setiap gerak dan langkahnya ada dalam pengawasan-Nya.<sup>149</sup>

Ketika seseorang mencapai *muraqabah*, ibadah tidak lagi menjadi rutinitas tanpa makna. Setiap shalat, setiap bacaan Al-Qur'an, bahkan

---

<sup>147</sup> Dewi Nurul Sari, "Konsep musyahadah dalam tasawuf dan implikasinya terhadap etika spiritual Muslim," *Jurnal Tasawuf dan Filsafat* 12, no. 2 (2020): 46.

<sup>148</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 5.

<sup>149</sup> Ahmad Firdaus, "Konsep muraqabah dalam tasawuf: Studi tentang kesadaran spiritual dan etika beragama," *Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 9, no. 1 (2017): 25.

setiap perbuatan baik kepada orang lain menjadi lebih bernilai karena dilakukan dengan kesadaran penuh. Ia tidak hanya berusaha memenuhi kewajiban, tetapi juga berusaha mencapai keikhlasan yang sesungguhnya. Namun, mempertahankan *muraqabah* bukan hal yang mudah. Dunia sering kali membuat seseorang lalai, sibuk dengan urusan yang tampaknya lebih mendesak. Itulah mengapa latihan hati diperlukan—melalui *zikir*, introspeksi diri, dan memperbaiki niat dalam setiap ibadah agar selalu berada dalam kesadaran bahwa Allah senantiasa melihat dan memperhatikan. Ketika *muraqabah* benar-benar tertanam dalam hati, seseorang akan menjalani hidup dengan lebih hati-hati, lebih tenang, dan lebih penuh makna. Ia tidak lagi merasa sendirian, karena dalam setiap langkah, ada Allah yang selalu melihat dan menjaga.<sup>150</sup>

### 3. *Muhadharah*

*Muhadharah* adalah keadaan di mana seseorang berusaha untuk selalu mengingat Allah dalam setiap tindakan dan keputusan yang diambil. Ini bukan hanya tentang mengucapkan zikir atau menjalankan ibadah tertentu, tetapi tentang menghadirkan kesadaran bahwa setiap langkah dalam hidup ada dalam pengawasan dan rahmat-Nya.<sup>151</sup> Ketika seseorang mencapai muhadharah, ia akan lebih berhati-hati dalam berbicara, bertindak, dan mengambil keputusan. Semua yang dilakukan bukan hanya berdasarkan keinginan pribadi, tetapi juga mempertimbangkan apakah hal

<sup>150</sup> Rina Ningsih, “Muraqabah dan pengaruhnya terhadap pengendalian diri dalam perspektif tasawuf kontemporer,” *Jurnal Studi Islam dan Sufisme* 11, no. 2 (2019): 60.

<sup>151</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma’rifat*, 5.

tersebut mendekatkan atau menjauhkan dirinya dari Allah. Dengan hati yang senantiasa hadir, kehidupan pun menjadi lebih tenang dan penuh makna.<sup>152</sup>

Namun, menjaga *muhadharah* bukanlah hal yang mudah. Dunia dengan segala kesibukannya sering kali membuat seseorang lalai, sehingga dibutuhkan usaha untuk tetap menghadirkan Allah dalam hati. Ini bisa dilakukan dengan zikir, refleksi diri, dan membiasakan diri untuk selalu berniat baik dalam setiap tindakan. Ketika *muhadharah* benar-benar tertanam dalam diri, seseorang tidak lagi merasa terpisah dari Allah. Ia merasakan kehadiran-Nya dalam setiap detik kehidupan, menjadikannya lebih sadar akan makna hidup dan lebih bersyukur atas segala hal yang terjadi.<sup>153</sup>

Kemudian Syekh Arsyad juga membahas adab atau tata cara sebelum berzikir, seseorang dianjurkan untuk membersihkan diri baik secara lahir maupun batin dengan cara mandi, berwudhu dan memperbanyak istighfar. Memakai pakaian putih bersih dan mencari tempat yang sepi (*khalwat*) akan membantu mencapai kekhusyukan. Dalam berzikir, seseorang sebaiknya:

1. Duduk bersila dengan khusyuk, menghadap kiblat, tangan di atas lutut, lalu mengucapkan *lâ ilâha illa Allâh* dengan penuh keyakinan bahwa tiada wujud hakiki selain Allah.

---

<sup>152</sup> Muhamad Ghifari dan Khairi Ananda, "Tasawuf di Indonesia: Sejarah Perkembangan dan Tokoh-Tokohnya," *Mushaf: Jurnal Penelitian dan Pengabdian* 9, no. 2 (2023): 113.

<sup>153</sup> Muzakir, *Tasawuf* (Medan: Penerbit UIN Sumatera Utara, 2020), 69.

2. Memusatkan hati hanya kepada Allah, hingga akhirnya menggantinya dengan zikir *Allâh, Allâh, Allâh* yang meresap dalam jiwa.
3. Mengulang zikir hingga menjadi kebiasaan dalam setiap kondisi, baik saat duduk, berdiri, berjalan, maupun tidur.<sup>154</sup>

Ketika menyebut kata *hu* dalam zikir, seseorang seolah merasakan lenyapnya diri dalam keesaan Allah. Pada tingkat ini, seseorang mencapai *tahayyuran* (kehilangan kesadaran terhadap dunia) dan *fana'* (melebur dalam kesadaran akan Allah).<sup>155</sup>

Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari menjelaskan bahwa fana' terbagi menjadi dua tingkatan:

1. Fana' terhadap sifat manusiawi yaitu merasa diri sebagai ciptaan dari sifat Allah (*Qurbun Nawafil*).
2. Fana' terhadap segala sesuatu kecuali Allah yaitu menyadari bahwa tidak ada wujud lain selain Allah, bahkan diri sendiri pun dianggap tiada (*Qurbun Faraidh*).<sup>156</sup>

Saat menghadapi kematian, seseorang harus memusatkan hati sepenuhnya kepada Allah dan melepaskan ketergantungan selain-Nya, termasuk kesedihan dan ketakutan akan sakaratul maut. Dalam kondisi fana' fillah dan baqa' billah, seseorang mencapai maqam *jam'ul jama'*, suatu keadaan di mana ia telah menyatu sepenuhnya dalam kehendak Allah. Inilah perjalanan spiritual terakhir

<sup>154</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 5.

<sup>155</sup> Dahlan, *Pemikiran Sufistik Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari*, 55.

<sup>156</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 8.

dari Nabi ﷺ, para wali, serta hamba-hamba Allah yang telah mencapai kesempurnaan *ma'rifat*. Namun, ini bukanlah kematian fisik, melainkan keadaan *fana'* dalam nama, sifat, dan zat-Nya.<sup>157</sup>

Selanjutnya, ungkapan *رَبِّهُ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ* (*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*) berarti "Barang siapa mengenali dirinya, maka ia mengenali Tuhannya.". Dalam konteks pemikiran Muhammad Arsyad Al-Banjari, makna ini sangat relevan dengan konsep *makrifatullah*.<sup>158</sup> Mengenal diri bukan hanya memahami karakteristik fisik atau kepribadian, tetapi juga menyelami hakikat eksistensi manusia sebagai makhluk ciptaan yang bergantung sepenuhnya kepada Tuhan.<sup>159</sup>

Dalam *Kanzul Ma'rifat*, Arsyad Al-Banjari menekankan bahwa manusia harus menyadari bahwa dirinya berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini mengantarkan seseorang kepada pemahaman bahwa hidup bukan sekadar mengejar kepuasan duniawi, melainkan perjalanan menuju pengenalan hakiki terhadap Tuhan. Dengan merenungkan kelemahan diri, keterbatasan akal, dan ketergantungan manusia terhadap kekuatan ilahi, seseorang mulai memahami sifat-sifat Tuhan yang meliputi kasih sayang, kebijaksanaan, dan keagungan.

<sup>157</sup> Abdul Hadi, "Tarikat Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari: Telaah atas Kitab *Kanz al-Ma'rifah*," *Al-Banjari: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Keislaman* 12, no. 2 (2015): 93.

<sup>158</sup> Arsyad al-Banjari, *Kanz al-Ma'rifat*, 2.

<sup>159</sup> Husnul Yaqin, "Shaykh Muhammad Arsyad Al-Banjari's Thought On Education," *Journal of Indonesian Islam* 5, no. 2 (2011): 336.

Lebih jauh, mengenali diri dalam perspektif ini juga mencakup pemahaman terhadap nafs dan hati.<sup>160</sup>

Arsyad Al-Banjari membahas bahwa manusia memiliki kecenderungan terhadap hawa nafsu yang bisa menjauhkannya dari kesadaran spiritual. Oleh karena itu, proses *tazkiyatun nafs* (penyucian diri) menjadi bagian penting dalam perjalanan menuju *ma'rifatullah*. Dengan menundukkan hawa nafsu dan membersihkan hati dari sifat buruk seperti kesombongan dan egoisme, seseorang akan lebih mampu menangkap cahaya ilahi yang membimbingnya menuju pengenalan terhadap Tuhan.<sup>161</sup>

Konsep ini juga sejalan dengan pemikiran tasawuf dalam Islam yang menyatakan bahwa Tuhan tidak bisa dikenali melalui logika semata, tetapi harus disingkap melalui pengalaman batin. Ketika seseorang benar-benar memahami sifat-sifat dirinya terutama kesadaran akan kelemahan dan ketergantungannya kepada Tuhan ia akan menemukan bahwa segala hal dalam hidup sejatinya merupakan manifestasi dari kebesaran Tuhan. Kesadaran ini menumbuhkan sikap rendah hati, ketenangan jiwa, dan kecenderungan untuk selalu mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>162</sup>

Kesadaran spiritual dalam *Kanzul Ma'rifat* menuntun manusia untuk memahami bahwa keberadaannya di dunia bukanlah kebetulan, melainkan bagian

---

<sup>160</sup> Hadi, "Tarikat Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari: Telaah atas Kitab *Kanz al-Ma'rifah*," 100.

<sup>161</sup> Maimunah Zarkasyi, "Pemikiran tasawuf Muh Arsyad Al-Banjari dan pengaruhnya di masyarakat Kalimantan Selatan," *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 3, no. 1 (2008): 80.

<sup>162</sup> Nurul Anam, Sayyidah Syaikhotin, dan Hasyim Asy'ari, "Tasawuf Transformatif Di Indonesia," *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 2 (17 Juli 2019): 70.

dari rencana ilahi yang lebih besar. Dengan mengenali hubungan yang mendalam dengan Tuhan, seseorang dapat membentuk konsep diri yang lebih bermakna, melihat dirinya bukan hanya sebagai individu yang menjalani kehidupan fana, tetapi sebagai makhluk yang memiliki tugas dan tanggung jawab dalam mencapai kedekatan dengan Sang Pencipta. Kesadaran ini melahirkan sikap rendah hati, introspeksi, dan tekad untuk terus meningkatkan kualitas diri, baik secara moral maupun intelektual.<sup>163</sup>

Konsep diri yang terbentuk melalui pemahaman *Kanzul Ma'rifat* juga mendorong seseorang untuk menyeimbangkan aspek duniawi dan ukhrawi dalam kehidupannya. Seseorang yang memahami hakikat dirinya dalam konteks spiritual tidak akan terjebak dalam kesenangan dunia yang bersifat sementara, melainkan akan senantiasa mencari makna dalam setiap tindakan dan keputusan yang diambil. Dengan demikian, konsep diri tidak hanya berorientasi pada pencapaian materi atau status sosial, tetapi juga pada kesadaran akan nilai-nilai luhur yang membawa seseorang lebih dekat kepada Tuhan.<sup>164</sup>

Dalam perjalanan spiritual yang diajarkan oleh Muhammad Arsyad Al-Banjari, manusia diharapkan menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan ketulusan. Konsep diri yang sejati dalam *Kanzul Ma'rifat* bukan hanya tentang mengenali potensi diri, tetapi juga memahami bahwa segala sesuatu yang dimiliki

---

<sup>163</sup> Zainal Abidin, "Konsep Tasawuf Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari: Studi Komparatif Dalam Kitab Fath al-Rahmân dan Kanz al-Ma'rifah," *Warda: Jurnal Studi Islam* 5, no. 1 (2023): 15.

<sup>164</sup> Mujiburrahman, M. Rusydi, dan M. Iqbal, "The Relationship Between Theological & Sufistic Thought of Sheikh Muhammad Arsyad Al-Banjari: Examining the Book of Hidayah Al-Râshidîn Al-Mustarsyidîn, the Book of Ushuluddin and Kanz Al-Ma'rifah," *Anterior: Jurnal Teologi dan Studi Islam* 23, no. 2 (2023): 78.

adalah titipan yang harus digunakan dengan bijak dan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, konsep diri yang berlandaskan ajaran ini tidak hanya membentuk individu yang berkarakter kuat, tetapi juga menciptakan manusia yang memiliki rasa syukur, keikhlasan, dan kesadaran bahwa kehidupan di dunia hanyalah perjalanan menuju kehidupan yang lebih abadi.<sup>165</sup>

## **B. Hubungan Konsep Diri dengan *Ma'rifatullah***

Konsep diri dalam *Kanzul Ma'rifat* memiliki keterkaitan yang erat dengan *Ma'rifatullah*, yaitu pengenalan terhadap Allah sebagai inti dari perjalanan spiritual seseorang. Dalam ajaran yang dikembangkan oleh Muhammad Arsyad Al-Banjari, pemahaman terhadap konsep diri tidak hanya terbatas pada aspek psikologis atau sosial, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang lebih mendalam. Dengan mengenali dan memahami Tuhan, manusia dapat melihat dirinya bukan hanya sebagai individu yang menjalani kehidupan duniawi, tetapi juga sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan tanggung jawab dalam kehidupan yang lebih luas.<sup>166</sup>

Kesadaran akan *Ma'rifatullah* membentuk identitas spiritual seseorang, karena hubungan manusia dengan Tuhan bukan hanya sebatas kepercayaan, tetapi juga pengalaman yang meresap dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang benar-benar memahami keberadaan dirinya dalam konteks pengenalan terhadap Allah akan menjalani hidup dengan kesadaran penuh, memandang setiap tindakan

<sup>165</sup> Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf* (Jakarta: Noura Books, 2019), 90.

<sup>166</sup> Abidin, "Konsep Tasawuf Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari: Studi Komparatif dalam Kitab Fath al-Rahmân dan Kanz al-Ma'rifah," 26.

sebagai bagian dari ibadah, dan menjadikan setiap pengalaman sebagai refleksi atas kedekatannya dengan Sang Pencipta. Kesadaran ini menguatkan keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup, karena ia memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari kehendak dan rencana ilahi.<sup>167</sup>

Dalam *Kanzul Ma'rifat*, konsep diri yang dibangun melalui *Ma'rifatullah* juga mendorong seseorang untuk mengembangkan sikap rendah hati, introspektif, dan penuh syukur. Pengakuan akan keterbatasan manusia di hadapan kebesaran Tuhan membentuk pola pikir yang lebih terbuka dan penuh penerimaan terhadap segala perjalanan hidup. Dengan pemahaman ini, seseorang tidak lagi terjebak dalam ambisi duniawi yang sering kali hanya bersifat sementara, tetapi lebih mengarahkan hidupnya kepada pencapaian spiritual yang lebih dalam dan bermakna.<sup>168</sup>

Konsep diri yang terbentuk melalui *Ma'rifatullah* juga mendorong seseorang untuk menjalani hidup dengan kesadaran dan tanggung jawab yang lebih besar. Ketika seseorang mengenali bahwa kehidupannya memiliki makna yang lebih luas dalam konteks ketuhanan, ia akan menjalani hidupnya dengan prinsip yang lebih kokoh, mengambil keputusan dengan bijaksana, serta mengendalikan emosi dan tindakannya dengan lebih baik. Kesadaran ini

---

<sup>167</sup> Muhammad Anwar, "Perkembangan pemikiran konsep pendidikan diri dalam perspektif tasawuf Muhammad Iqbal," *Jurnal At-Tawazun: Kajian Ilmu Ekonomi dan Studi Islam* 3, no. 1 (2020): 50.

<sup>168</sup> Anwar, *Teologi Al-Banjari*, 55.

membentuk pribadi yang lebih matang dan siap menghadapi berbagai situasi dengan ketenangan dan keyakinan.<sup>169</sup>

Selain itu, hubungan antara konsep diri dan *Ma'rifatullah* menuntun seseorang untuk terus mencari ilmu dan meningkatkan pemahamannya tentang kehidupan. Dalam Islam, pencarian ilmu bukan hanya sebatas pengembangan intelektual, tetapi juga merupakan bentuk ibadah yang dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan. Dengan mendalami hakikat dirinya melalui ilmu dan refleksi spiritual, seseorang dapat menemukan kejelasan dalam hidupnya, menjalani kehidupan dengan keyakinan yang lebih kuat, serta memiliki arah yang lebih jelas dalam mencapai tujuan hidupnya.<sup>170</sup>

Pemahaman tentang konsep diri dalam *Ma'rifatullah* juga membentuk sikap ikhlas dalam setiap perbuatan. Ketika seseorang menyadari bahwa hidupnya sepenuhnya berada dalam ketetapan Tuhan, ia akan lebih mudah menerima segala ujian dan cobaan yang datang kepadanya. Sikap ikhlas ini tidak hanya menciptakan ketenangan batin, tetapi juga membebaskan seseorang dari ketakutan, kecemasan, dan keraguan yang sering kali menghambat perjalanan hidup. Dengan kesadaran spiritual ini, seseorang dapat lebih fokus dalam

---

<sup>169</sup> Nurul Putri Sari, "Konsep diri dalam Islam dan implikasinya terhadap komunikasi interpersonal sehari-hari," *Psycomedia: Jurnal Psikologi, Komunikasi, dan Media Islam* 4, no. 2 (2023): 120.

<sup>170</sup> Abdul Sholeh, "Tasawuf dan pengembangan diri," *Journal of Ushuluddin and Islamic Studies* 4, no. 1 (2023): 16.

menjalani kehidupannya tanpa terbebani oleh ekspektasi duniawi yang sering kali menyesatkan.<sup>171</sup>

Selain itu, konsep diri yang berlandaskan *Ma'rifatullah* membawa seseorang pada pemahaman tentang fitrah manusia sebagai makhluk yang senantiasa mencari kebenaran. Dalam perjalanan spiritualnya, seseorang tidak hanya memahami dirinya sebagai individu dengan ambisi dan keinginan, tetapi juga sebagai hamba yang memiliki keterikatan dengan Tuhan. Kesadaran ini mendorong seseorang untuk selalu introspektif dan memperhatikan bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi dalam kehidupan dunia maupun akhirat.<sup>172</sup>

Hubungan antara konsep diri dan *Ma'rifatullah* juga mengajarkan seseorang untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual. Tidak ada pertentangan antara keduanya, karena keseimbangan ini justru membuat hidup lebih bermakna dan lebih harmonis. Dengan memahami bahwa keberadaan di dunia hanyalah bagian dari perjalanan menuju kehidupan yang lebih kekal, seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih bijaksana, menjaga ketenangan batinnya, dan tidak terjebak dalam kesia-siaan yang dapat mengaburkan tujuan sejatinya.<sup>173</sup>

---

<sup>171</sup> Meutia Anjani, "Konsep kendali diri (self-control) menurut Stoikisme dan tasawuf: Studi perbandingan," 2024, 62.

<sup>172</sup> Nur Khasanah Fauziyah, Dwi Lestari Azaria, dan Khainuddin, "Konsep pemikiran tazkiyatun nafs oleh Ibnu Taimiyah dan relevansinya dengan pendidikan karakter," *Spiritualita* 8, no. 2 (2024): 160.

<sup>173</sup> Ahmad Maskur, "Integrasi konsep tasawuf Quraish Shihab dalam pendidikan agama Islam," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 10, no. 2 (2024): 5.

Konsep diri yang diperkaya dengan pemahaman tentang *Ma'rifatullah* juga memberikan manfaat besar dalam kehidupan sosial dan interaksi dengan sesama. Seseorang yang memahami dirinya dalam konteks spiritual akan lebih peka terhadap lingkungan dan lebih menghargai makna dari setiap hubungan yang ia jalani. Kesadaran ini melahirkan sikap empati, saling menghormati, dan ketulusan dalam berinteraksi, karena seseorang menyadari bahwa setiap hubungan yang dibangun haruslah mencerminkan nilai-nilai yang baik dan membawa keberkahan.<sup>174</sup>

Dalam *Kanzul Ma'rifat*, Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari menjelaskan bahwa perjalanan menuju kesadaran diri adalah proses bertahap yang harus dilewati oleh setiap pencari kebenaran. Kesadaran diri dalam perspektif tasawuf tidak hanya berarti mengenal identitas fisik, tetapi juga memahami hakikat keberadaan sebagai makhluk Allah. Tahapan awal dalam konsep ini adalah menyadari asal kejadian manusia yang menurut ajaran tasawuf berasal dari *Nur Muhammad*. Kesadaran ini membawa seseorang pada pemahaman bahwa seluruh makhluk adalah manifestasi kehendak Allah, sehingga ia perlu menjauhkan dirinya dari kecenderungan duniawi yang membutakan hati dan pikiran.<sup>175</sup>

Setelah mencapai kesadaran akan asal-usul diri, seorang salik (penempuh jalan spiritual) perlu menyucikan hatinya agar terbebas dari ego dan nafsu yang menghalangi kedekatan dengan Allah. Proses penyucian ini dikenal sebagai

---

<sup>174</sup> Dimas Prasetyo Putro Maulana dan Dina Noviani, "Pendekatan tasawuf dalam pendidikan agama Islam," *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 4 (2024): 7.

<sup>175</sup> Abidin, "Konsep Tasawuf Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari: Studi Komparatif dalam Kitab Fath al-Rahmân dan Kanz al-Ma'rifah," 20.

*tazkiyatun nafs*, yakni mengosongkan diri dari sifat-sifat negatif seperti sombong, iri hati, dan ketergantungan pada dunia. Dalam tahap ini, seseorang harus memperbanyak muhasabah (evaluasi diri), istighfar (memohon ampun), serta disiplin dalam ibadah dan zikir. Penyucian hati ini tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan dosa, tetapi juga agar seseorang mampu merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya.<sup>176</sup>

Tahapan berikutnya adalah mencapai pengalaman spiritual yang lebih dalam melalui konsep *mati sebelum mati*. Ini berarti seseorang harus melatih dirinya untuk melepaskan keinginan duniawi dan menanamkan kesadaran bahwa kehidupan yang sejati adalah kehidupan setelah kematian. Dalam ajaran *Kanzul Ma'rifat*, *mati sebelum mati* terbagi menjadi dua aspek: pertama, mengingat kematian sebagai motivasi agar tidak terpedaya oleh dunia, dan kedua, mencapai tingkat *fana'*, yaitu menghilangkan diri dalam keesaan Allah. Seorang salik yang benar-benar memahami konsep ini akan merasa bahwa dirinya bukanlah pusat kehidupan, melainkan hanya bagian dari kehendak Allah yang agung.<sup>177</sup>

Pada tingkat spiritual yang lebih tinggi, seseorang akan mencapai maqam *fana'* dan *baqa'*. *Fana'* adalah keadaan di mana seseorang benar-benar melebur dalam kehadiran Allah, sehingga semua identitas dan kesadaran dirinya tentang dunia sirna. Sementara itu, *baqa'* adalah tahap ketika seseorang kembali dari *fana'* dengan membawa kesadaran penuh akan hakikat Allah, namun tetap hidup

---

<sup>176</sup> Abdul Sodik, "Konsep pendidikan tasawuf: Kajian tentang tujuan dan strategi pencapaian dalam pendidikan tasawuf," *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 7, no. 2 (2024): 6.

<sup>177</sup> Sudirman Sudirman, "Menjelajahi dimensi batin: Tasawuf dan keterkaitannya dengan ilmu jiwa agama," *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 3 (2024): 8.

sebagai hamba-Nya yang menjalankan syariat dengan kokoh.<sup>178</sup> Dalam *Kanzul Ma'rifat*, Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari menegaskan bahwa tasawuf bukan hanya sekadar pengalaman mistis, melainkan harus diiringi dengan pengamalan syariat sebagai bentuk ibadah yang sejati.<sup>179</sup>

Tahap terakhir dalam konsep diri menurut *Kanzul Ma'rifat* adalah mencapai kesempurnaan ma'rifatullah, yaitu mengenal Allah dengan sebenar-benarnya. Pada tingkat ini, seorang hamba tidak hanya mengetahui Allah melalui ilmu dan zikir, tetapi juga merasakan kehadiran-Nya dalam setiap detik kehidupan. Kesadaran ini melahirkan keadaan *jam'ul jama'*, yakni penyatuan antara kehendak hamba dengan kehendak Allah sehingga segala perbuatannya murni karena-Nya. Pencapaian hakikat spiritual ini menandai akhir perjalanan seorang salik menuju kedekatan mutlak dengan Allah, di mana dunia dan segala isinya tidak lagi memiliki daya tarik, kecuali sebagai sarana untuk semakin dekat kepada-Nya.<sup>180</sup>

### C. Konsep Diri dalam Ikigai

#### a. Pengertian Ikigai dalam filsafat Jepang

Hector Garcia Puigcerver adalah seorang penulis dan geek asal Spanyol yang tinggal di Jepang. Ia memiliki filosofi hidup yang sederhana: selalu belajar dan membantu orang lain setiap hari. Bersama Francesc

<sup>178</sup> Ahmad Syatori, "Karakteristik manusia dalam pandangan tasawuf," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah* 5, no. 1 (2022): 117.

<sup>179</sup> Ariani, "Gerakan Pemurnian Islam Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari di Kalimantan Selatan," 380.

<sup>180</sup> Abidin, "Konsep Tasawuf Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari: Studi Komparatif dalam Kitab Fath al-Rahmân dan Kanz al-Ma'rifah," 20.

Miralles, ia mengembangkan konsep ikigai, yang dianggap sebagai alasan seseorang bangun setiap pagi dengan semangat. Ikigai tidak statis tetapi berubah sesuai dengan fase kehidupan seseorang, seperti frekuensi radio yang semakin memperjelas makna hidup ketika seseorang terhubung dengannya.<sup>181</sup>

Dalam penelitian mereka, Garcia dan Miralles menyimpulkan bahwa ikigai adalah kebahagiaan yang ditemukan dalam kesibukan. Konsep ini memiliki kesamaan dengan logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan pencarian makna hidup. Namun, ikigai menjangkau lebih luas karena tidak hanya berfokus pada krisis eksistensial, melainkan juga keseimbangan antara masa lalu, masa kini, dan masa depan seseorang dalam perjalanan hidupnya. Penduduk Okinawa terkenal dengan umur panjang mereka, yang menurut para peneliti dipengaruhi oleh ikigai, selain gaya hidup sehat, makanan sederhana, dan kebiasaan hidup di alam terbuka. Mereka juga menjalani prinsip *ichiriba*, yaitu memperlakukan semua orang seperti saudara. Desa Ogimi di Okinawa disebut sebagai "*Desa Umur Panjang*" karena komunitasnya yang erat, di mana penduduknya saling membantu dan memiliki rasa kebersamaan yang kuat.<sup>182</sup>

Ikigai telah menjadi bagian dari budaya Jepang sejak periode Heian (794-1185). Kata "*iki*" berarti kehidupan, sementara "*gai*" berasal dari "*kai*", yang pada masa lalu berarti kerang berharga. Makna ikigai berkembang

---

<sup>181</sup> I. P. Gede, "Ikigai as student high order literacy skills intrinsic motivation," *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang* 3, no. 1 (2019): 23.

<sup>182</sup> Dita Putri Agustiyarini, Imelda Miftahul Syarof, dan Gunawan Santoso, "Perilaku Dalam Menjalankan Keinginan Agar Tujuannya Tercapai," *Jurnal Pendidikan Transformatif* 2, no. 2 (3 Juni 2023): 48.

menjadi nilai hidup yang membuat kehidupan seseorang lebih berarti. Konsep ini semakin dikenal secara global belakangan ini, menarik perhatian banyak orang di seluruh dunia yang mencari cara untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna.<sup>183</sup>

Meskipun ikigai sering dikaitkan dengan diagram yang menunjukkan hubungan antara pekerjaan, hobi, keterampilan, dan kebutuhan dunia, psikolog Jepang Akihiro Hasegawa menegaskan bahwa bagi orang Jepang, ikigai tidak harus berhubungan dengan penghasilan atau pekerjaan. Sebaliknya, ikigai bisa berasal dari hal-hal sederhana yang memberi seseorang kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup sehari-hari. Selain sebagai filosofi hidup, ikigai juga dianggap sebagai cara untuk tetap awet muda dan sehat. Dengan menjaga pikiran tetap aktif, seseorang dapat menunda proses penuaan secara alami. Sama seperti tubuh yang membutuhkan latihan fisik untuk tetap bugar, otak juga memerlukan stimulasi mental agar tetap tajam dan responsif terhadap lingkungan sekitar.<sup>184</sup>

Pada dasarnya, ikigai mendorong seseorang untuk tetap berpikir positif dan melihat ke masa depan, bahkan ketika menghadapi kesulitan. Konsep ini membantu seseorang menemukan makna hidupnya dan menjalani hari dengan semangat. Bagi masyarakat Jepang, ikigai bukan hanya sekadar teori, tetapi bagian dari kehidupan yang telah diwariskan dari generasi ke generasi sebagai kunci kebahagiaan dan umur panjang. Dengan

---

<sup>183</sup> N. N. Aumi, "Ikigai: Filosofi hidup bahagia orang Jepang," *Jurnal Literaksi* 4, no. 2 (2022): 52.

<sup>184</sup> H. Igarashi dan S. Kamoshida, "An Integrated Cognitive-Motivational Model of Ikigai (Purpose in Life)," *European Journal of Psychology Open* 1, no. 1 (2022): 2.

cara ini, ikigai menjadi filosofi yang tidak hanya membantu seseorang menemukan tujuan hidupnya, tetapi juga membentuk gaya hidup yang sehat dan bermakna. Kehidupan yang berharga bukan hanya tentang pencapaian besar, tetapi juga tentang menikmati setiap momen kecil yang memberi kebahagiaan dan kepuasan batin.<sup>185</sup>

Ikigai adalah konsep dalam filosofi Jepang yang menggambarkan tujuan hidup dan alasan seseorang untuk bangun setiap pagi dengan semangat. Secara sederhana, ikigai adalah keseimbangan antara apa yang kita cintai, apa yang kita kuasai, apa yang dunia butuhkan, dan apa yang bisa memberikan kita penghasilan. Konsep ini berasal dari budaya Jepang yang menekankan pentingnya hidup dengan makna dan menikmati proses, bukan hanya hasil akhir. Dalam kehidupan sehari-hari, ikigai bukan sekadar tentang karier atau kesuksesan finansial. Lebih dari itu, ia mencakup aspek spiritual dan emosional yang memberikan kepuasan mendalam. Banyak orang di Jepang menemukan ikigai mereka dalam hal-hal kecil, seperti merawat taman, memasak untuk keluarga, atau berbincang dengan teman-teman. Ikigai membantu seseorang merasa berguna dan berkontribusi dalam lingkungannya, memberikan rasa bahagia dan kebermaknaan.<sup>186</sup>

#### b. Konsep Diri dalam Ikigai

Ikigai adalah filosofi hidup yang membantu seseorang menemukan keseimbangan antara apa yang dicintai, apa yang dikuasai, apa yang

---

<sup>185</sup> Y. Kurniawan, "Why passion is not enough: Mengikuti passion atau diikuti passion?," *Jurnal Ilmiah Sosial, Manajemen, dan Bisnis* 2, no. 1 (2024): 5.

<sup>186</sup> D. A. Mustika, "Peran Ikigai sebagai motivasi hidup tokoh Sakura dalam anime Kimi no Suizou wo Tabetai," *Jurnal Taiyou: Media Ilmiah Bahasa dan Sastra Jepang* 4, no. 1 (2022): 36.

dibutuhkan dunia, dan apa yang bisa memberikan penghasilan. Namun, lebih dari sekadar diagram yang sering dikaitkan dengannya, ikigai adalah perjalanan pribadi yang terus berkembang, memberikan makna dan pemenuhan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>187</sup> Keseimbangan dalam ikigai tidak selalu berarti mencapai kesempurnaan di setiap aspek, melainkan bagaimana seseorang bisa menemukan harmoni dalam perubahan hidupnya. Dalam budaya Jepang, ikigai bukan hanya tentang pekerjaan atau tujuan besar, tetapi juga tentang menikmati hal-hal kecil, seperti secangkir teh di pagi hari, percakapan hangat dengan teman, atau bahkan kesenangan dari hobi sederhana.<sup>188</sup>

Pemenuhan diri dalam konsep ikigai berakar dari keterlibatan aktif dalam kehidupan. Seseorang yang menjalani hidup dengan prinsip ikigai cenderung lebih bersemangat karena mereka menemukan kepuasan dalam apa yang mereka lakukan, bukan hanya dalam hasil akhirnya. Ini menciptakan rasa tujuan yang membuat mereka bangun setiap pagi dengan semangat dan energi baru. Di Jepang, masyarakat yang berusia panjang seperti di Okinawa telah menginternalisasi ikigai sebagai bagian dari keseharian mereka.<sup>189</sup> Mereka menjalani hidup dengan penuh kesadaran, berfokus pada komunitas, kesehatan, dan keterlibatan sosial. Hubungan erat dengan orang lain, serta kebiasaan berbagi dan membantu, membuat mereka

---

<sup>187</sup> Hector Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* (Jakarta: Renebook, 2022), 6.

<sup>188</sup> Rosita Ningrum dan Syarifah Zata Alya, "Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19," *IDEA: Jurnal Studi Jepang* 4, no. 2 (1 Desember 2022): 74.

<sup>189</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 7.

merasa lebih berarti, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental mereka.<sup>190</sup>

Ikigai juga mengajarkan bahwa pemenuhan diri bukan tentang mencapai tujuan besar semata, tetapi bagaimana seseorang menikmati prosesnya. Dalam kehidupan yang penuh tekanan dan tuntutan, memiliki ikigai berarti seseorang mampu mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan kebahagiaan pribadi tanpa kehilangan esensi dirinya. Salah satu konsep utama dalam ikigai adalah fleksibilitas, kesadaran bahwa makna hidup bisa berubah seiring waktu. Ikigai yang seseorang miliki saat muda mungkin tidak akan sama ketika mereka memasuki usia lanjut. Hal ini menuntut keterbukaan dalam menjalani perubahan serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalaman baru.<sup>191</sup>

Pada intinya, ikigai adalah tentang menjalani hidup dengan penuh kesadaran dan menikmati setiap momen yang datang. Ini bukan hanya tentang mencapai sesuatu yang besar, tetapi juga tentang menemukan nilai dalam rutinitas sehari-hari dan terus merasa terhubung dengan dunia di sekitar kita. Ketika seseorang menemukan ikigainya, mereka cenderung merasa lebih puas, lebih bersemangat, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup.<sup>192</sup>

---

<sup>190</sup> I. W. G. Suartika dan I. N. Sudipa, "Ikigai pada masyarakat Jepang," *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang Undiksha* 4, no. 1 (2022): 51.

<sup>191</sup> M. Syamsul, "Konsep Ikigai dalam perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Studi Islam dan Tafsir* 1, no. 1 (2024): 64.

<sup>192</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 8.

Dengan memahami ikigai sebagai perjalanan daripada tujuan akhir, seseorang bisa lebih menikmati kehidupannya tanpa tekanan untuk selalu sempurna. Hidup bukan hanya tentang mencapai sesuatu, tetapi juga tentang bagaimana kita menikmatinya, berbagi dengan orang lain, dan tetap tumbuh dalam setiap fase yang kita jalani. Sejak diagram Venn Marc Winn tersebar, banyak orang memahami ikigai sebagai keseimbangan antara pekerjaan, hobi, keterampilan dan kebutuhan dunia. Padahal, bagi masyarakat Jepang, ikigai lebih luas, bukan sekadar karier atau penghasilan, tetapi tentang menemukan kebahagiaan dalam keseharian.<sup>193</sup>

Psikolog Jepang Akihiro Hasegawa menegaskan bahwa ikigai tidak selalu berkaitan dengan tujuan finansial, melainkan perjalanan pribadi dalam menjalani hidup dengan penuh makna. Kesalahpahaman ini masih terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia, di mana konsep aslinya sering kali disederhanakan menjadi alat struktural untuk menentukan tujuan hidup. Sebenarnya, ikigai adalah tentang menemukan nilai dalam rutinitas, menikmati proses, dan menjalani kehidupan dengan kesadaran, tanpa harus terpaku pada satu formula tertentu.<sup>194</sup> Berikut diagram konsep diri dalam ikigai:

---

<sup>193</sup> N. Yamamoto-Mitani dan M. I. Wallhagen, "Pursuit of psychological well-being (Ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan," *Culture, Medicine and Psychiatry* 26, no. 4 (2002): 400.

<sup>194</sup> Stefany Josephine Margaret, Yusida Lusiana, dan Muammar Kadafi, "Representasi Ikigai pada Tokoh Sakura Yamauchi pada Anime Kimi no Suizou o Tabetai karya Yoru Sumino," *HUMANIKA* 30, no. 1 (19 Juni 2023): 34.



Ikigai adalah konsep keseimbangan hidup yang terbentuk dari gabungan empat elemen utama yaitu, gairah (*Jounetsu*), tujuan (*Shimei*), profesi (*Shokugyou*), dan keahlian (*Tenshoku*). Bagi masyarakat luar Jepang, ikigai sering dipahami sebagai kesinambungan antara keempat aspek ini dalam bentuk diagram Venn yang saling tumpang tindih. Namun, bagi orang Jepang, ikigai bukan sekadar menemukan pekerjaan ideal atau sumber pendapatan, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang menjalani hidup dengan penuh makna dan kebahagiaan.<sup>195</sup> Berikut penjelesan dari 4 elemen tersebut.

---

<sup>195</sup> Garcia, 4.

## 1. Gairah (*Jounetsu*)

Gairah (*Jounetsu*) adalah energi yang mendorong seseorang untuk terus bergerak menuju apa yang dicintainya. Ketika seseorang memiliki gairah terhadap sesuatu, mereka akan merasa terdorong untuk melakukannya dengan penuh semangat, tanpa perlu dipaksa atau diberi imbalan. Gairah ini bukan sekadar kesenangan sesaat, tetapi perasaan yang membuat seseorang rela menghabiskan waktu dan tenaga demi mengejar sesuatu yang benar-benar berarti bagi dirinya.<sup>196</sup>

Orang yang memiliki gairah tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, mereka melihat rintangan sebagai bagian dari perjalanan yang harus dilalui untuk mencapai tujuan mereka. Semangat ini memberikan motivasi untuk terus belajar, berkembang, dan menemukan cara baru dalam menghadapi hambatan yang muncul. Hal ini sering kali menjadi faktor utama yang membedakan mereka yang sukses dari mereka yang berhenti di tengah jalan.<sup>197</sup>

Gairah juga berhubungan erat dengan ketekunan dan dedikasi. Ketika seseorang benar-benar menyukai sesuatu, mereka tidak hanya berusaha menjadi lebih baik dalam hal tersebut, tetapi juga menikmati

---

<sup>196</sup> Taro Hiroshi, *How To Ikigai* (Yogyakarta: Araska, 2020), 55.

<sup>197</sup> Ken Mogi, *The Book Of Ikigai* (Jakarta: Noura Books, 2022), 7.

setiap proses yang dijalani. Bahkan ketika menghadapi masa sulit, mereka tetap merasa bahwa usaha mereka memiliki makna, sehingga tidak merasa terbebani oleh kerja keras yang dilakukan.<sup>198</sup>

Lebih dari sekadar motivasi, gairah juga menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan hidup. Saat seseorang menjalani aktivitas yang ia cintai, ia merasakan kebahagiaan yang tidak bisa digantikan oleh hal lain. Ini bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang pengalaman dan perjalanan yang dijalani. Ketika gairah bertemu dengan keahlian, seseorang bisa menemukan makna yang lebih dalam dalam hidupnya, yang selaras dengan konsep *ikigai*.<sup>199</sup>

Gairah adalah energi yang mendorong seseorang untuk terus bergerak menuju apa yang dicintainya. Ketika seseorang memiliki gairah terhadap sesuatu, mereka akan merasa terdorong untuk melakukannya dengan penuh semangat, tanpa perlu dipaksa atau diberi imbalan. Gairah ini bukan sekadar kesenangan sesaat, tetapi perasaan yang membuat seseorang rela menghabiskan waktu dan tenaga demi mengejar sesuatu yang benar-benar berarti bagi dirinya.<sup>200</sup>

Orang yang memiliki gairah tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, mereka melihat rintangan sebagai

---

<sup>198</sup> Asti Musman, *Dari Ikigai, Tawakal Hingga Lagom*, Cetakan I (Yogyakarta: Penerbit Psikologi Corner, 2018), 10.

<sup>199</sup> Been Rafanani, *Ikigai For Jomblo*, Cetakan I (Yogyakarta: Araska, 2020), 9.

<sup>200</sup> Mogi, *The Book Of Ikigai*, 12.

bagian dari perjalanan yang harus dilalui untuk mencapai tujuan mereka. Semangat ini memberikan motivasi untuk terus belajar, berkembang, dan menemukan cara baru dalam menghadapi hambatan yang muncul. Hal ini sering kali menjadi faktor utama yang membedakan mereka yang sukses dari mereka yang berhenti di tengah jalan.<sup>201</sup>

Gairah juga berhubungan erat dengan ketekunan dan dedikasi. Ketika seseorang benar-benar menyukai sesuatu, mereka tidak hanya berusaha menjadi lebih baik dalam hal tersebut, tetapi juga menikmati setiap proses yang dijalani. Bahkan ketika menghadapi masa sulit, mereka tetap merasa bahwa usaha mereka memiliki makna, sehingga tidak merasa terbebani oleh kerja keras yang dilakukan.<sup>202</sup>

Lebih dari sekadar motivasi, gairah juga menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan hidup. Saat seseorang menjalani aktivitas yang ia cintai, ia merasakan kebahagiaan yang tidak bisa digantikan oleh hal lain. Ini bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang pengalaman dan perjalanan yang dijalani. Ketika gairah bertemu

---

<sup>201</sup> Yusrifal Arief Mahendra dan Retno Utari, “Peran Ikigai Sebagai Motivasi Hidup Tokoh Sakura Dalam Anime *Kimi No Suizou Wo Tabetai* Karya Shinichirou Ushima (Kajian Semiotika Pierce),” *Jurnal Bahasa Jepang Taiyou* 4, no. 1 (29 Agustus 2023): 50.

<sup>202</sup> N. Andari dan U. Khasanah, “AI Utilization and Ikigai Concepts Application for Middle-Last Adolescents in Determining The Future,” dalam *Proceeding of International Seminar ECKLL XII 2024*, vol. 12, 2024, 136.

dengan keahlian, seseorang bisa menemukan makna yang lebih dalam dalam hidupnya, yang selaras dengan konsep ikigai.<sup>203</sup>

## 2. Tujuan (Shimei)

Tujuan hidup atau *Shimei* dalam konsep ikigai bukan sekadar tentang mencapai sesuatu yang besar, tetapi tentang bagaimana seseorang memberikan makna bagi orang lain dan dunia di sekitarnya. Ini adalah alasan seseorang merasa terdorong untuk bangun setiap pagi dan menjalani hari dengan penuh energi. Ketika seseorang memiliki tujuan yang jelas, ia akan merasakan kepuasan batin karena tahu bahwa apa yang ia lakukan memiliki arti lebih dalam.<sup>204</sup>

Menemukan tujuan hidup bukanlah sesuatu yang bisa dilakukan dalam semalam. Seiring bertambahnya pengalaman dan wawasan, seseorang dapat menemukan dan mendefinisikan ulang tujuan hidupnya. Apa yang dianggap bermakna pada usia muda mungkin akan berubah seiring berjalannya waktu dan kondisi kehidupan. Oleh karena itu, fleksibilitas dalam memahami dan menerima perubahan menjadi kunci utama dalam perjalanan ikigai.<sup>205</sup>

Memiliki tujuan hidup yang jelas tidak hanya berdampak pada kebahagiaan emosional, tetapi juga kesejahteraan fisik dan mental. Ketika seseorang merasa bahwa hidupnya memiliki arah, ia lebih

---

<sup>203</sup> Ningrum dan Alya, "Konsep Ikigai pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19," 74.

<sup>204</sup> A. Azzuraprianda, "Analisis Kritis Buku Ikigai dalam Perspektif Akidah Islam," *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam* 3, no. 1 (2023): 65.

<sup>205</sup> Ni Nyoman Aris, Wayan Nurita, dan Ni Wayan Meidarani, "IKIGAI PADA MASYARAKAT JEPANG," *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang Undiksha* 9, no. 2 (23 Juli 2023): 108.

cenderung memiliki kesehatan yang baik, merasa lebih optimis, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif. Hal ini terlihat pada masyarakat Jepang, terutama di Okinawa, yang menjadikan ikigai sebagai bagian dari gaya hidup mereka.<sup>206</sup>

Dalam konsep ikigai, tujuan hidup tidak hanya tentang kepuasan pribadi, tetapi juga tentang bagaimana seseorang memberikan kontribusi kepada dunia. Apakah itu melalui pekerjaan, komunitas, atau sekadar berbagi kebahagiaan dengan orang lain, setiap orang dapat menemukan cara untuk membuat hidupnya lebih bermakna. Tindakan kecil seperti membantu seseorang atau menciptakan sesuatu yang berguna bagi lingkungan sekitar adalah bagian dari tujuan hidup yang sejati.<sup>207</sup>

Tujuan hidup sering kali bersinggungan dengan gairah. Seseorang yang mencintai apa yang ia lakukan akan lebih mudah menemukan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Ketika gairah dan tujuan hidup selaras, seseorang akan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan dan merasa lebih puas dengan perjalanan yang mereka tempuh.<sup>208</sup>

Menemukan tujuan hidup membutuhkan kesabaran dan kesadaran diri. Terkadang, seseorang perlu mencoba berbagai hal

---

<sup>206</sup> N. N. Aumi, "Penerapan Konsep Ikigai Pandangan Orang Indonesia terhadap Orang Jepang" (Universitas Bung Hatta, 2023), 56.

<sup>207</sup> Bela Bela dan Satria Indra Praja Persada, "Desain Informasi Ikigai Sebagai Nilai Hidup Bangsa Jepang Melalui Media E-book," *DIVAGATRA - Jurnal Penelitian Mahasiswa Desain* 2, no. 1 (26 April 2022): 36.

<sup>208</sup> R. Fitriani dan P. Lestari, "Ikigai: Filosofi Jepang tentang Kebahagiaan Hidup dan Implementasinya pada Kehidupan Modern," *Psikodimensia: Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2020): 48.

sebelum menemukan apa yang benar-benar membuatnya merasa berarti. Dengan terus belajar, bereksperimen, dan refleksi diri, seseorang akan semakin dekat dengan tujuan yang paling sesuai dengan dirinya.<sup>209</sup>

Pada akhirnya, *Shimei* dalam ikigai bukan hanya tentang menemukan tujuan hidup, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menjalani kehidupan dengan penuh makna setiap hari. Seseorang tidak perlu menunggu tujuan besar untuk merasa bahagia—ia bisa mulai dari hal kecil, seperti berbagi senyuman, membantu orang lain, atau mengembangkan diri melalui pengalaman baru. Ikigai bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi tentang perjalanan yang membuat hidup menjadi lebih bermakna dan penuh kebahagiaan.<sup>210</sup>

c. Profesi (*Shokugyou*)

Profesi (*Shokugyou*) dalam konsep ikigai bukan sekadar pekerjaan yang memberikan penghasilan, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang menemukan makna dalam apa yang mereka lakukan. Dalam masyarakat Jepang, bekerja bukan hanya soal memenuhi kebutuhan finansial, tetapi juga tentang dedikasi, kontribusi, dan keseimbangan dalam hidup. Ikigai menekankan pentingnya profesi yang sesuai dengan nilai dan minat seseorang,

---

<sup>209</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 28.

<sup>210</sup> Yamamoto-Mitani dan Wallhagen, "Pursuit of psychological well-being (Ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan," 400.

sehingga pekerjaan yang dilakukan bukan hanya menjadi kewajiban, tetapi juga sesuatu yang bisa dinikmati.<sup>211</sup>

Konsep profesi dalam *ikigai* juga berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang pekerjaannya. Di Jepang, banyak orang yang menganggap pekerjaan sebagai bagian penting dalam kehidupan, bukan hanya sebagai sarana untuk mencari nafkah. Mereka melihat pekerjaan sebagai cara untuk berkontribusi kepada masyarakat dan menemukan makna dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, banyak orang Jepang memiliki dedikasi tinggi terhadap pekerjaan mereka, bahkan jika tuntutananya berat.<sup>212</sup>

Salah satu aspek penting dalam profesi adalah keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Meskipun masyarakat Jepang dikenal dengan etos kerja yang tinggi, konsep *ikigai* membantu mereka menemukan keseimbangan agar pekerjaan tidak mengorbankan kebahagiaan atau kesehatan. Dengan memahami *ikigai*, seseorang dapat menemukan pekerjaan yang tidak hanya memberikan penghasilan tetapi juga selaras dengan nilai-nilai dan tujuan hidupnya.<sup>213</sup>

Profesi yang sesuai dengan *ikigai* bukan hanya tentang keterampilan teknis, tetapi juga tentang bagaimana seseorang merasa terhubung dengan pekerjaannya. Ketika seseorang bekerja dalam

---

<sup>211</sup> Agustiyarini, Syarof, dan Santoso, "Perilaku Dalam Menjalankan Keinginan Agar Tujuannya Tercapai," 47.

<sup>212</sup> Aris, Nurita, dan Meidariani, "IKIGAI PADA MASYARAKAT JEPANG," 104.

<sup>213</sup> P. W. Hapsari dan Mugiyanti, "Korelasi Kebutuhan Dengan *Ikigai* Pada Mahasiswa Program Studi Sastra Jepang Universitas Pakuan," *IDEA: Jurnal Studi Jepang* 3, no. 2 (2023): 50.

bidang yang sejalan dengan minat dan nilai pribadinya, mereka akan lebih termotivasi dan menikmati apa yang mereka lakukan. Hal ini menciptakan rasa kepuasan yang lebih dalam dan mengurangi risiko stres akibat tuntutan pekerjaan.<sup>214</sup>

Selain itu, ikigai mengajarkan bahwa pekerjaan yang bermakna tidak harus selalu menghasilkan pendapatan tinggi. Banyak orang yang menemukan ikigai mereka dalam profesi yang mungkin tidak memberikan kekayaan material, tetapi memberikan kepuasan batin yang lebih besar. Pekerja sosial, seniman, guru, dan banyak profesi lain sering kali memberikan kebahagiaan bagi seseorang karena mereka merasa berkontribusi dan memiliki dampak positif bagi orang lain.<sup>215</sup>

Profesi dalam ikigai juga mencerminkan prinsip kerja keras dan ketekunan. Dalam budaya Jepang, seseorang yang mencintai pekerjaannya akan berusaha melakukan yang terbaik tanpa harus selalu mencari imbalan besar. Hal ini tercermin dalam banyak kisah sukses di Jepang, di mana individu terus bekerja dengan dedikasi dan akhirnya mencapai pencapaian besar dalam bidang mereka.<sup>216</sup>

Namun, tidak semua orang menemukan profesi mereka sebagai ikigai. Dalam beberapa kasus, seseorang bekerja karena tuntutan

---

<sup>214</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 29.

<sup>215</sup> D. R. Pungkasari, Y. Lusiana, dan M. Kadafi, "Kepribadian dan Ikigai Tokoh Utama Pelaku Pembunuhan dalam Film *Kokuhaku*," *Jurnal Sakura: Sastra, Bahasa, Kebudayaan dan Pranata Jepang* 3, no. 2 (2021): 20.

<sup>216</sup> Hendrike Priventa, Umi Handayani, dan Rosalina Wahyu Riani, "Pengenalan Konsep Filosofi Hidup Ikigai kepada Generasi Z sebagai Bentuk Memaknai Hidup di Era Digital," *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 2 (29 Agustus 2023): 18.

ekonomi dan bukan karena mereka mencintai pekerjaannya. Ikigai mengajarkan bahwa meskipun seseorang mungkin belum menemukan pekerjaan yang sesuai dengan gairahnya, mereka tetap bisa menemukan makna dalam hal-hal kecil di dalam pekerjaan tersebut, seperti hubungan dengan rekan kerja atau nilai yang mereka bawa dalam pekerjaan mereka.<sup>217</sup>

Ikigai juga memberikan perspektif bahwa seseorang tidak perlu terjebak dalam pekerjaan yang tidak memberikan kebahagiaan. Jika seseorang merasa pekerjaannya tidak selaras dengan nilai dan tujuannya, mereka bisa mulai mencari bidang baru yang lebih mendukung kebahagiaan dan kepuasan batin mereka. Konsep ini membantu seseorang untuk selalu berpikir terbuka dan berusaha menemukan pekerjaan yang lebih sesuai dengan kehidupan mereka.<sup>218</sup>

Dalam dunia kerja yang semakin dinamis, ikigai menjadi panduan bagi banyak orang untuk menemukan profesi yang tidak hanya memberikan penghasilan tetapi juga membawa makna. Banyak perusahaan di Jepang mulai memahami pentingnya ikigai dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan dan makna, perusahaan bisa membantu karyawannya merasa lebih puas dan termotivasi dalam pekerjaan mereka.<sup>219</sup>

---

<sup>217</sup> Pungkasari, Lusiana, dan Kadafi, "Kepribadian dan Ikigai Tokoh Utama Pelaku Pembunuhan dalam Film *Kokuhaku*," 3.

<sup>218</sup> Mogi, *The Book Of Ikigai*, 98.

<sup>219</sup> Musman, *Dari Ikigai, Tawakal Hingga Lagom*, 98.

Ikigai juga relevan dalam dunia modern, di mana banyak orang mencari fleksibilitas dalam pekerjaan mereka. Tidak semua orang ingin terikat dalam sistem kerja tradisional, dan banyak yang mencari kebebasan dalam menentukan bagaimana mereka ingin bekerja. Dengan memahami ikigai, seseorang bisa lebih mudah menyesuaikan profesinya agar selaras dengan tujuan hidupnya, baik melalui pekerjaan tetap, wirausaha, atau bahkan pekerjaan berbasis kreativitas.<sup>220</sup>

Dengan memahami profesi dalam ikigai, seseorang bisa lebih mudah menemukan jalan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Tidak ada satu cara yang pasti dalam menemukan ikigai, tetapi dengan terus mengeksplorasi dan beradaptasi, seseorang bisa menemukan profesi yang membawa kepuasan dan makna dalam hidup mereka. Ikigai membantu seseorang menjalani kehidupan dengan lebih penuh kesadaran dan keseimbangan, menjadikan pekerjaan sebagai bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan yang lebih mendalam.<sup>221</sup>

d. **Keahlian (*Tenshoku*)**

Keahlian (*Tenshoku*) dalam konsep ikigai adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, keahlian menjadi faktor penting yang menentukan bagaimana seseorang

---

<sup>220</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 106.

<sup>221</sup> Yamamoto-Mitani dan Wallhagen, "Pursuit of psychological well-being (Ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan," 405.

menjalani hidup dan berkontribusi kepada dunia. Tidak hanya soal keterampilan teknis, tetapi juga bagaimana seseorang bisa menggunakan keahliannya untuk mencapai keseimbangan dalam hidupnya. Memiliki keahlian yang mumpuni bukan hanya tentang sekedar menguasai suatu bidang, tetapi juga tentang bagaimana seseorang bisa terus berkembang dan beradaptasi. Keahlian yang relevan dengan perubahan zaman membantu seseorang tetap kompetitif dan merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, belajar dan meningkatkan kemampuan diri menjadi bagian penting dalam perjalanan menemukan ikigai.<sup>222</sup>

Keahlian dalam ikigai juga tidak terbatas pada pekerjaan formal. Banyak orang yang menemukan kepuasan melalui keterampilan yang mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti memasak, merawat keluarga, berdiskusi, atau bahkan berbagi kebijaksanaan dengan orang lain. Hal-hal kecil yang dilakukan dengan baik juga bisa menjadi sumber kebahagiaan dan makna hidup bagi seseorang.<sup>223</sup>

Dalam dunia kerja, keahlian menjadi penentu utama bagi seseorang untuk mendapatkan profesi yang sesuai dengan dirinya. Ketika seseorang bekerja dalam bidang yang memanfaatkan keterampilan yang dimilikinya, ia akan merasa lebih puas dan termotivasi. Selain itu, pekerjaan yang selaras dengan keahlian juga

---

<sup>222</sup> Bela dan Persada, “Desain Informasi Ikigai Sebagai Nilai Hidup Bangsa Jepang Melalui Media E-book,” 45.

<sup>223</sup> Fitriani dan Lestari, “Ikigai: Filosofi Jepang tentang Kebahagiaan Hidup dan Implementasinya pada Kehidupan Modern,” 59.

cenderung memberikan hasil yang lebih baik dan berdampak positif bagi lingkungan sekitar. Meskipun banyak yang menganggap keahlian sebagai sesuatu yang harus dimiliki sejak lahir, sebenarnya keahlian dapat dikembangkan melalui latihan dan pengalaman. Dalam filosofi ikigai, seseorang tidak harus langsung menemukan keterampilan yang sesuai sejak awal, tetapi dapat mencobanya secara bertahap dan menemukan apa yang benar-benar membuatnya merasa hidup dan bermakna.<sup>224</sup>

Keahlian juga berkaitan erat dengan gairah dan tujuan hidup. Jika seseorang memiliki keterampilan dalam bidang yang mereka sukai, mereka akan lebih mudah merasa terhubung dengan pekerjaan dan aktivitas yang mereka lakukan. Ini menciptakan keseimbangan yang mendukung perjalanan ikigai, di mana seseorang tidak hanya bekerja karena tuntutan hidup tetapi juga karena merasa senang dan bermakna.<sup>225</sup>

Dalam budaya Jepang, konsep keahlian sering kali dikaitkan dengan prinsip kerja keras dan kesempurnaan. Banyak orang Jepang yang mendedikasikan waktu bertahun-tahun untuk mengasah keahlian mereka hingga mencapai tingkat yang luar biasa. Filosofi *shokunin* dalam budaya Jepang menekankan pentingnya menjadi ahli dalam

---

<sup>224</sup> Sri Purwaningsih Lestari, "Penerapan Konsep Ikigai dalam Memilih Karir Widyaiswara dalam Menemukan Makna Hidup dan Membuat Hidup Bahagia," *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* 19, no. 1 (2023): 25.

<sup>225</sup> Nur Rahmi, "Etos Kerja Ikigai Guru BK (Penelitian Deskriptif di Solok Selatan)," *Jurnal Menulis Ilmiah Pendidikan* 2, no. 1 (2022): 14.

sesuatu, bukan hanya demi pekerjaan tetapi juga sebagai bentuk pencapaian diri dan kontribusi bagi masyarakat.<sup>226</sup>

Namun, keahlian bukan hanya tentang keterampilan teknis, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menggunakan keahliannya untuk menciptakan dampak positif. Orang yang memiliki keahlian dalam komunikasi, empati, atau kepemimpinan juga memiliki peran penting dalam kehidupan sosial, membantu membangun komunitas yang lebih baik dan memberikan inspirasi bagi orang lain.<sup>227</sup>

Dalam dunia modern, memiliki keahlian yang fleksibel menjadi semakin penting. Banyak pekerjaan dan industri mengalami perubahan cepat, sehingga seseorang harus mampu beradaptasi dan mengembangkan keterampilannya agar tetap relevan. Dengan mempelajari berbagai keterampilan baru, seseorang bisa lebih siap menghadapi tantangan dan menemukan kesempatan baru dalam hidupnya.<sup>228</sup>

Keahlian yang dikembangkan dengan baik juga bisa menjadi sumber kepuasan dan kebahagiaan. Ketika seseorang merasa bahwa kemampuannya memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, ia akan lebih percaya diri dan merasa lebih berharga. Oleh karena itu, ikigai mendorong seseorang untuk selalu mencari peluang untuk meningkatkan keterampilannya dan menggunakannya dengan cara

---

<sup>226</sup> M. I. Triyadi, "Ikigai: Filosofi Hidup Bahagia Orang Jepang," *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 210.

<sup>227</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 58.

<sup>228</sup> Hiroshi, *How To Ikigai*, 97.

yang bermakna. Dalam perjalanan menemukan ikigai, seseorang tidak perlu merasa terbebani oleh tuntutan untuk memiliki keahlian tertentu. Setiap orang memiliki keunikan dalam dirinya, dan setiap keterampilan yang dimiliki bisa menjadi bagian dari ikigai jika digunakan dengan penuh makna. Yang terpenting adalah bagaimana seseorang bisa menikmati proses belajar dan berkembang tanpa harus merasa terburu-buru.<sup>229</sup>

Ken Mogi menjelaskan di dalam bukunya *The Book of Ikigai* tentang 5 pilar ikigai, diantaranya:

1. Awali dengan hal kecil

Kesempurnaan selalu berawal dari hal-hal kecil. Dalam budaya Jepang, terdapat konsep *Kodawari*, yang dapat diterjemahkan sebagai komitmen terhadap standar pribadi yang dipegang dengan teguh. *Kodawari* bukan sekadar kebiasaan, tetapi sebuah prinsip yang mencerminkan dedikasi seseorang terhadap setiap detail dalam hidupnya. Dengan fokus pada hal kecil, seseorang dapat membangun kualitas dan makna dalam setiap tindakan yang dilakukan.<sup>230</sup>

2. Bebaskan diri sendiri

Ikigai tercipta ketika seseorang mampu membebaskan diri dari batasan sosial dan ekspektasi eksternal, seperti anak kecil yang menjalani hidup tanpa beban. Anak-anak tidak terikat oleh status sosial atau profesi tertentu, sehingga mereka bisa mengeksplorasi

---

<sup>229</sup> Rafanani, *Ikigai For Jomblo*, 108.

<sup>230</sup> Mogi, *The Book Of Ikigai*, 68.

dunia dengan penuh keceriaan.<sup>231</sup> Ketika seseorang terbebas dari tekanan luar, ia dapat lebih mengenali dirinya sendiri dan menerima keunikannya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memasuki kondisi psikologi *flow*, di mana aktivitas sehari-hari terasa menyenangkan dan dilakukan tanpa mengharapkan imbalan atau pengakuan.<sup>232</sup>

### 3. Keselarasan dan kesinambungan

Jepang merupakan contoh nyata dari prinsip ini, di mana keseimbangan antara tradisi dan modernitas tetap terjaga dengan baik. Ikigai mendorong individu untuk hidup selaras dengan lingkungan, komunitas, dan masyarakat luas. Dengan keseimbangan yang terjaga, kehidupan akan lebih harmonis dan berkelanjutan. Salah satu aspek penting dari prinsip ini adalah keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (*work-life balance*), yang memungkinkan seseorang untuk tetap produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan mental dan emosionalnya.<sup>233</sup>

### 4. Kegembiraan dari hal-hal kecil

Kebahagiaan tidak selalu datang dari pencapaian besar, tetapi juga dari hal-hal kecil yang sering terabaikan. Sebagian orang mengukur kesuksesan berdasarkan hasil akhir, sementara yang lain

---

<sup>231</sup> Mogi, 69.

<sup>232</sup> Musman, *Dari Ikigai, Tawakal Hingga Lagom*, 68.

<sup>233</sup> Mahendra dan Utari, "Peran Ikigai Sebagai Motivasi Hidup Tokoh Sakura dalam Anime *Kimi No Suizou Wo Tabetai* Karya Shinichirou Ushima (Kajian Semiotika Pierce)," 56.

menemukan kebahagiaan dalam proses yang mereka jalani.<sup>234</sup> Menghargai pencapaian kecil dapat menjadi sumber energi yang memperkuat semangat seseorang dalam menghadapi tantangan dan menggapai tujuan yang lebih besar.<sup>235</sup>

#### 5. Hadir di tempat dan waktu sekarang

Menurut Ken Mogi, *ikigai* dapat ditemukan ketika seseorang sepenuhnya hadir dalam momen yang sedang berlangsung, tanpa terbebani oleh masa lalu atau kecemasan terhadap masa depan.<sup>236</sup> Dengan fokus pada waktu dan tempat saat ini, seseorang dapat memberikan performa terbaiknya dalam setiap tindakan yang dilakukan. Sikap ini tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga memungkinkan seseorang untuk merasakan kebahagiaan yang lebih autentik.<sup>237</sup>

### D. Hubungan antara Konsep Diri dan *Ikigai*

Konsep diri menggambarkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dari aspek emosional, sosial, dan intelektual. Sementara itu, *ikigai* merupakan filosofi hidup dari Jepang yang membantu individu menemukan tujuan hidup yang memberikan kepuasan dan kebahagiaan. Ketika seseorang memahami dirinya secara mendalam, maka akan lebih mudah baginya menemukan *ikigai* yang selaras dengan nilai dan keyakinan pribadinya. Konsep diri yang positif menjadi landasan dalam proses ini, karena memungkinkan

---

<sup>234</sup> Mogi, *The Book Of Ikigai*, 75.

<sup>235</sup> Ningrum dan Alya, "Konsep *Ikigai* pada Generasi Z Jepang Menghadapi Covid 19," 78.

<sup>236</sup> Mogi, *The Book Of Ikigai*, 90.

<sup>237</sup> Garcia, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, 79.

seseorang untuk mengenali potensi serta keunikan dirinya, sehingga ia mampu mengarahkan hidup ke arah yang lebih bermakna.<sup>238</sup>

Pemahaman diri yang kuat tidak hanya mendukung pencapaian *ikigai*, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang yakin akan nilai-nilai hidupnya lebih siap menghadapi tantangan dan membangun relasi sosial yang sehat. Dalam budaya Jepang, *ikigai* tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif, kebahagiaan seseorang sering kali dikaitkan dengan kontribusi kepada komunitas. Maka dari itu, konsep diri yang sehat juga menciptakan rasa keterhubungan sosial yang memperkuat makna hidup. Konsep diri yang kuat memungkinkan seseorang untuk menghargai hal-hal kecil dalam hidup dan menikmati keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial.<sup>239</sup>

Dalam konteks pengembangan diri dan karier, konsep diri berperan penting dalam menemukan jalur hidup yang otentik. Banyak orang kesulitan menemukan *ikigai* karena belum sepenuhnya mengenal dirinya sendiri. Refleksi diri menjadi kunci untuk memahami nilai, minat, dan tujuan hidup yang sejati. Ketika seseorang bekerja atau beraktivitas sesuai dengan konsep dirinya, ia cenderung merasa lebih puas dan produktif. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara pekerjaan dan konsep diri dapat memicu stres berkepanjangan. *Ikigai* pun tidak bersifat

---

<sup>238</sup> Garcia, 65.

<sup>239</sup> Dodi Rizqullah, Rasimin, dan Fani Sarman, "Peningkatan Perencanaan Karier Melalui Layanan Informasi Konsep *Ikigai* Pada Siswa Kelas XI di SMAIT Nurul Ilmi Kota Jambi," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 8, no. 2 (2024): 250.

tetap, melainkan berkembang seiring waktu, dan individu dengan konsep diri yang fleksibel akan lebih mudah menyesuaikan sesuai fase hidup.<sup>240</sup>

---

<sup>240</sup> Uci Citra Anjani Putri dan Rina Nindya Ramdhani, “Konsep Diri Mahasiswa dengan Gaya Hidup You Only Live Once (YOLO),” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5, no. 1 (2025): 100.