

KONSEP HIDUP JEPANG IKIGAI: MENINGKATKAN KESADARAN DIRI UNTUK HIDUP YANG LEBIH BERMAKNA

Eky Kusuma Hapsari¹, Gres Grasia Azmin², Komara Mulya³, Poppy Rahayu⁴, Muhammad Ali Hamdi⁵, Nadhira Shafa Humaira⁶, Nuha Yus'ad Thalib⁷, Anugrah Listanto Fadillah⁸, Dea Puspitasari⁹, Fildzah Izzuddin Syaifullah¹⁰
Universitas Negeri Jakarta

¹ekykusumahapsari@unj.ac.id, ²gresazmin@gmail.com

Abstract (10pt)

This Pengabdian kepada Masyarakat (P2M) program aimed to enhance public awareness of self and environment in support of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly points 1, 2, 3, 4, and 8. The program introduced the Japanese philosophy of Ikigai as a reflective framework integrating passion, mission, vocation, and profession to help individuals discover deeper meaning in life. Implemented in collaboration with Tim Penggerak PKK (TP PKK) Kecamatan Pulo Gadung, East Jakarta, Indonesia, the activity addressed key community issues such as psychosocial stress, economic uncertainty, and limited intergenerational social interaction. Methods included a pre-test, seminar, interactive discussion, Q&A session, and post-test evaluation. Results indicated a significant increase in participants' understanding of Ikigai, heightened self-awareness, reorganization of life priorities, and improved confidence and motivation. These findings suggest that Ikigai can be effectively adapted as a community empowerment strategy, contributing not only to psychological well-being but also to social participation and economic potential. Overall, this program strengthens community capacity toward a more meaningful, empowered, and sustainable life.

Keywords: Japan; Ikigai; SDGs; Pengabdian pada Masyarakat; UNJ

Abstrak

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (P2M) ini dilakukan untuk membangun kesadaran masyarakat terhadap diri sendiri dan lingkungannya sehingga tujuan dari Sustainable Development Goals (SDGs) terutama poin 1, 2, 3, 4, 8 bisa dicapai dalam skala yang lebih luas dengan mengenalkan konsep dan filosofi hidup Jepang yakni Ikigai dipandang sebagai kerangka reflektif yang mengintegrasikan passion, mission, vocation, dan profession sehingga mampu membantu individu menemukan makna hidup yang mendalam. Bekerja sama dengan TP PKK Kecamatan Pulo Gadung dimana permasalahan utama yang dihadapi masyarakat Pulo Gadung adalah tekanan psikososial, ketidakpastian ekonomi, dan minimnya ruang interaksi sosial lintas generasi. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pre-test, seminar, diskusi interaktif, tanya-jawab, serta post-test (sebagai evaluasi). Hasil yang dicapai adalah terjadinya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terhadap konsep Ikigai, peningkatan dalam kesadaran diri, penataan ulang prioritas hidup, serta semakin tumbuhnya rasa percaya diri dan lebih termotivasi. Temuan ini membuktikan bahwa Ikigai dapat diadaptasi menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan psikologis, tetapi juga mendorong partisipasi sosial dan potensi kesejahteraan ekonomi warga. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam penguatan kapasitas masyarakat menuju kehidupan yang lebih bermakna, berdaya, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Jepang; Ikigai; SDGs; Pengabdian pada Masyarakat; UNJ

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Kecamatan Pulo Gadung di Jakarta Timur merupakan salah satu kawasan industri strategis yang mengalami pertumbuhan pesat, namun juga menghadapi tantangan kompleks berupa degradasi lingkungan, kesenjangan ekonomi, dan tekanan sosial akibat urbanisasi. Berdasarkan data Sensus Penduduk 2020, sekitar 85% penduduknya bekerja di sektor informal dan mengalami keterbatasan akses terhadap pekerjaan layak (BPS, 2020). Urbanisasi yang tidak disertai dengan pembangunan kapasitas masyarakat menyebabkan munculnya persoalan psikososial, seperti meningkatnya stres dan menurunnya partisipasi komunitas dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menghadirkan pendekatan pemberdayaan berbasis nilai yang mampu membangun ketahanan masyarakat dalam menghadapi tekanan kehidupan urban.

Dalam konteks tersebut, filosofi hidup *Ikigai* dari Jepang menawarkan kerangka yang relevan. *Ikigai*, yang berarti “nilai untuk hidup”, merupakan konsep yang menggabungkan *passion*, *mission*, *vocation*, dan *profession* dalam satu kesatuan yang bermakna (Mogi, 2017). Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *Ikigai* di lingkungan masyarakat industri dapat meningkatkan *well-being* secara signifikan. Hasegawa menyoroti pentingnya integrasi antara minat pribadi dan pekerjaan sebagai sumber motivasi hidup. Tanaka (2020) menambahkan bahwa *Ikigai* menciptakan keseimbangan antara pertumbuhan ekonomi dan spiritualitas dalam menghadapi tekanan hidup modern. Sementara itu, Yamamoto (2002) mengembangkan model pemberdayaan komunitas berbasis makna hidup yang menunjukkan peningkatan partisipasi sosial dan resiliensi individu di daerah urban Jepang.

Artikel ini menghadirkan kebaruan ilmiah melalui upaya adaptasi konsep *Ikigai* ke dalam konteks masyarakat urban Indonesia, khususnya di Kecamatan Pulo Gadung. Adaptasi ini mencakup integrasi nilai-nilai lokal seperti gotong royong dalam narasi *Ikigai*, penyederhanaan instrumen pengukuran agar sesuai dengan tingkat literasi masyarakat, serta pengaitan langsung dengan indikator Sustainable Development Goals (SDGs) seperti SDG 1 (Tanpa Kemiskinan), SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), dan SDG 8 (Pekerjaan Layak dan Pertumbuhan Ekonomi). Pendekatan ini bertujuan membangun model reflektif dan kontekstual yang mampu memfasilitasi warga dalam menemukan arah hidup, mengelola stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Permasalahan utama yang ingin dijawab dalam kegiatan pengabdian ini mencakup bagaimana efektivitas penerapan model *Ikigai* yang dimodifikasi bagi masyarakat urban, seberapa besar dampaknya terhadap peningkatan indeks kebahagiaan warga, dan apa saja faktor penghambat dalam proses implementasinya.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi dasar penting dalam mengevaluasi relevansi dan daya guna konsep lintas budaya ini dalam dinamika sosial masyarakat Indonesia.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengembangkan model pemberdayaan masyarakat berbasis *Ikigai* yang telah disesuaikan dengan nilai-nilai lokal dan kondisi sosial-ekonomi Pulo Gadung. Keberhasilan program ini diukur melalui indikator peningkatan pendapatan warga sebesar 25%, penurunan tingkat stres hingga 30%, serta peningkatan partisipasi dalam aktivitas komunitas secara berkelanjutan. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat secara ekonomi, tetapi juga menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Ikigai

Konsep *ikigai* berasal dari budaya Jepang dan secara harfiah berarti “alasan untuk hidup” atau “alasan untuk bangun di pagi hari”. Menurut Mogi (2017), *ikigai* merupakan hasil pertemuan antara empat elemen utama, yaitu apa yang seseorang cintai (*passion*), apa yang dibutuhkan dunia (*mission*), apa yang dapat dibayar (*vocation*), dan apa yang dapat dikuasai (*profession*). Dalam budaya Jepang, *ikigai* lebih dari sekadar pencapaian materi; ia mencakup dimensi makna hidup yang mendalam, hubungan sosial yang harmonis, serta rasa kepuasan dan keterpenuhan personal (Mogi, 2017).

Beberapa peneliti menyatakan bahwa *ikigai* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan daya tahan psikologis individu, khususnya dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Hasegawa mengungkapkan bahwa integrasi *passion* dan *vocation* dalam konsep *ikigai* secara signifikan dapat meningkatkan motivasi kerja dan kepuasan hidup, khususnya pada masyarakat yang bekerja di sektor informal dan industri. Tanaka (2020) menambahkan bahwa keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan ekonomi dan aspek spiritual merupakan kunci utama dalam pembentukan *ikigai*, yang pada gilirannya dapat menjadi landasan kuat dalam pemberdayaan masyarakat urban yang menghadapi tekanan sosial dan ekonomi. Lebih lanjut, Yamamoto (2002) mengembangkan model pemberdayaan komunitas yang mengintegrasikan prinsip *ikigai* dan menemukan bahwa pendekatan tersebut dapat meningkatkan kohesi sosial dan partisipasi warga secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *ikigai* bukan hanya filosofi hidup individual, melainkan juga dapat diadopsi sebagai pendekatan strategis dalam pengembangan masyarakat yang berkelanjutan dan inklusif.

Di Indonesia, khususnya di kawasan urban seperti Kecamatan Pulo Gadung, tekanan sosial-ekonomi yang tinggi akibat urbanisasi dan dominasi sektor informal menimbulkan berbagai permasalahan psikososial seperti stres dan kebingungan dalam menentukan arah hidup (BPS, 2020). Dalam konteks ini, *ikigai* dapat diadaptasi dan diintegrasikan dengan nilai-nilai lokal seperti gotong royong, kerja ikhlas, dan solidaritas sosial yang sudah

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

menjadi bagian dari kearifan budaya Indonesia. Pendekatan ini berpotensi membangun ketahanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan warga secara holistik, tidak hanya dari aspek ekonomi tetapi juga psikologis dan sosial.

Salah satu kekuatan *ikigai* dalam pemberdayaan masyarakat adalah kemampuannya untuk mengkontekstualisasikan ulang makna kerja dan peran sosial, terutama bagi pekerja sektor informal yang sering kali kurang dihargai. Dengan pendekatan ini, pekerjaan tidak hanya dipandang sebagai sumber penghasilan, tetapi juga sebagai kontribusi bermakna terhadap komunitas dan pemenuhan diri (Yamamoto, 2002). Selain itu, melalui fasilitasi eksplorasi potensi dan tujuan hidup individu dalam komunitas, program pemberdayaan berbasis *ikigai* dapat merangsang partisipasi sosial dan solidaritas, yang merupakan faktor kunci dalam pembangunan masyarakat yang berkelanjutan.

Pendekatan *ikigai* memfasilitasi pengembangan indikator kesejahteraan yang lebih komprehensif yang tidak hanya mengukur aspek material seperti pendapatan tetapi juga kesejahteraan psikososial seperti penurunan stres dan peningkatan rasa puas hidup (Tanaka, 2020). Hal ini sejalan dengan perspektif pemberdayaan yang menekankan pada penguatan kapasitas personal dan komunitas secara menyeluruh. Sebagaimana Hobbs (2010) menyatakan, kompetensi untuk “membuat pilihan yang bertanggung jawab dalam mengakses informasi” merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kesejahteraan yang berkelanjutan. Dalam hal ini, *ikigai* memberikan kerangka kerja yang memungkinkan individu dan komunitas untuk mengevaluasi kembali pilihan hidup mereka secara sadar dan bermakna, sehingga mampu menghadapi tantangan sosial dan ekonomi dengan lebih resilien.

Strategi Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Filosofi Hidup

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses yang bertujuan meningkatkan kapasitas individu dan kelompok untuk mengelola sumber daya, mengambil keputusan, serta berpartisipasi aktif dalam pembangunan sosial dan ekonomi (Chambers, 1997). Dalam konteks ini, pemberdayaan tidak hanya terbatas pada aspek ekonomi, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, sosial, dan kultural yang berperan penting dalam keberlanjutan perubahan positif (Narayan, 2002). Pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis filosofi hidup, seperti konsep *ikigai*, menawarkan paradigma baru yang menekankan pentingnya makna hidup dan keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual dalam pembangunan masyarakat. Filosofi hidup ini berfungsi sebagai fondasi yang memperkuat motivasi internal individu untuk berpartisipasi dalam perubahan sosial secara aktif dan berkelanjutan (Tanaka, 2020). Dalam hal ini, pemberdayaan tidak hanya sebagai proses eksternal, tetapi juga transformasi internal yang melibatkan refleksi diri dan pencarian tujuan hidup yang bermakna (Yamamoto, 2002).

Menurut Sen (2009), pembangunan manusia harus dilihat sebagai proses memperluas kebebasan dan kemampuan individu untuk memilih kehidupan yang mereka anggap

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

berharga. Filosofi hidup seperti *ikigai* membantu memperjelas pilihan tersebut dengan memberikan kerangka kerja yang mengintegrasikan passion, misi sosial, profesi, dan panggilan hidup, sehingga memperkuat kapabilitas individu dalam konteks sosial dan ekonomi. Strategi pemberdayaan yang mengintegrasikan filosofi hidup juga mengedepankan pendekatan partisipatif dan kontekstual, di mana anggota komunitas dilibatkan secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan program. Proses ini tidak hanya meningkatkan rasa kepemilikan terhadap program, tetapi juga mendorong pembentukan jejaring sosial yang kuat, yang berperan penting dalam keberlanjutan program (Kretzmann & McKnight, 1993). Sebagai contoh, program pemberdayaan berbasis nilai-nilai lokal yang mengadopsi filosofi hidup mampu mengatasi resistensi sosial dan menumbuhkan solidaritas antar warga .

Penerapan filosofi hidup dalam pemberdayaan masyarakat juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Studi oleh Hobfoll (1989) menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih tangguh menghadapi stres dan krisis, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk berkontribusi secara positif pada komunitasnya. Oleh karena itu, strategi pemberdayaan berbasis filosofi hidup sangat relevan untuk diaplikasikan dalam konteks masyarakat urban yang menghadapi tekanan sosial dan ekonomi, seperti di Kecamatan Pulo Gadung. Dengan demikian, integrasi filosofi hidup dalam strategi pemberdayaan masyarakat tidak hanya mendukung peningkatan kesejahteraan material, tetapi juga memperkuat aspek psikososial dan budaya yang menjadi modal utama pembangunan berkelanjutan. Hal ini selaras dengan prinsip pembangunan manusia yang holistik dan inklusif, di mana keberhasilan suatu program diukur tidak hanya dari hasil ekonomi, tetapi juga dari peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Penerapan Konsep *Ikigai* dalam Konteks SDGs

Dalam upaya mewujudkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals / SDGs*), pendekatan pembangunan yang berpusat pada manusia menjadi semakin penting. Salah satu pendekatan filosofis yang relevan adalah konsep *Ikigai*, yang berasal dari budaya Jepang dan secara harfiah berarti “alasan untuk hidup.” Konsep ini tidak hanya mencerminkan tujuan pribadi, tetapi juga keseimbangan antara kepentingan individu dan kontribusinya terhadap masyarakat. *Ikigai* berada pada pertemuan antara empat aspek: apa yang kita cintai (*what you love*), apa yang dibutuhkan dunia (*what the world needs*), apa yang dapat menghasilkan penghasilan (*what you can be paid for*), dan apa yang kita kuasai (*what you are good at*). Keempat unsur ini membentuk kerangka berpikir yang tidak hanya mendorong aktualisasi diri, tetapi juga relevan dalam pencapaian pembangunan berkelanjutan yang inklusif.

Penerapan *Ikigai* dalam konteks SDGs dapat menjadi landasan untuk membangun kehidupan yang seimbang antara kebutuhan individu dan kepentingan sosial. Misalnya, dalam konteks SDG 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan), menemukan *Ikigai*

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

terbukti memiliki kaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup dan umur panjang. Studi oleh Buettner (2010) mengamati bahwa komunitas di Okinawa, Jepang — yang dikenal memiliki angka harapan hidup tertinggi — menjadikan *Ikigai* sebagai bagian dari filosofi hidup mereka, yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik jangka panjang. Sementara itu, dalam konteks SDG 8 (Pekerjaan Layak dan Pertumbuhan Ekonomi), penerapan *Ikigai* mendorong individu untuk mengejar pekerjaan yang bermakna dan sejalan dengan nilai-nilai pribadi, sehingga menghasilkan produktivitas yang berkelanjutan dan kepuasan kerja yang lebih tinggi.

Ikigai dapat dimaknai sebagai dasar etika dan moral dalam menjalani kehidupan sosial yang berorientasi pada kemaslahatan bersama. Dalam konteks SDG 4 (Pendidikan Berkualitas) dan SDG 5 (Kesetaraan Gender), pendekatan berbasis *Ikigai* dapat digunakan untuk membangun sistem pendidikan yang memfasilitasi pencarian makna hidup, menggali potensi diri, serta membangun kesadaran sosial di kalangan pelajar sejak usia dini. Pendidikan semacam ini akan mendorong generasi muda untuk berpikir lebih reflektif tentang peran mereka dalam masyarakat dan kontribusi mereka terhadap dunia. Dengan demikian, *Ikigai* bukan hanya sekadar filosofi hidup pribadi, tetapi juga dapat menjadi pendekatan sosial yang memperkuat nilai-nilai keberlanjutan, kesetaraan, dan partisipasi aktif dalam pembangunan global (Sone, 2021).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

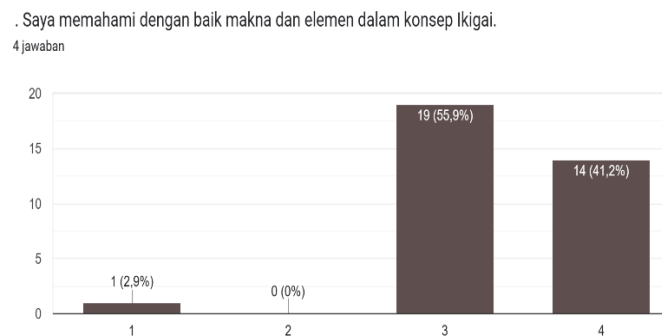
Metode analisis yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta. Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir dianalisis menggunakan perhitungan persentase dan rata-rata untuk melihat tingkat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai konsep *Ikigai*. Selain itu, hasil angket kepuasan peserta juga diolah secara kuantitatif melalui tabulasi data dan persentase untuk menilai efektivitas kegiatan serta sejauh mana program ini mampu menjawab kebutuhan mitra. Dengan demikian, analisis deskriptif kuantitatif ini memungkinkan adanya pengukuran yang lebih objektif terhadap perubahan yang terjadi pada peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kegiatan dirancang melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan agar tujuan program dapat tercapai secara optimal. Tahapan pertama dimulai dengan pemberian pre-test kepada peserta, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran awal mengenai tingkat pemahaman, pengetahuan, serta permasalahan yang dihadapi masyarakat terkait makna hidup dan penerapan konsep *Ikigai*. Data yang diperoleh dari pre-test ini kemudian menjadi dasar dalam menyesuaikan materi yang akan disampaikan pada tahap berikutnya. Selanjutnya, kegiatan inti berupa seminar diselenggarakan dengan tujuan memberikan pemahaman mendalam mengenai filosofi *Ikigai*, meliputi konsep dasar, elemen-elemen utama, serta relevansinya dalam meningkatkan kesadaran diri, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup masyarakat.

Dalam seminar ini, peserta tidak hanya memperoleh materi secara satu arah, tetapi juga difasilitasi untuk lebih aktif terlibat melalui sesi tanya jawab. Melalui sesi tersebut, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, serta permasalahan yang mereka alami, sehingga terjadi interaksi langsung antara narasumber dengan peserta. Dengan demikian, pengetahuan yang diperoleh tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga lebih aplikatif sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pada tahapan akhir, dilakukan post-test untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pemahaman dan perubahan persepsi peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Hasil post-test digunakan sebagai indikator keberhasilan program sekaligus bahan refleksi dalam perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dan pembahasan berisi temuan-temuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat serta analisis terhadap hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada peserta. Secara umum, kegiatan ini berfokus pada peningkatan kesadaran peserta dari berbagai kelompok usia dalam memahami konsep Ikigai dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta motivasi peserta setelah mengikuti seminar dan sesi tanya jawab mengenai Ikigai. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta belum memahami secara mendalam konsep Ikigai maupun relevansinya dalam kehidupan. Sebanyak 44,8% peserta mengaku belum mampu mengidentifikasi empat elemen utama dari konsep Ikigai dan belum memahami potensi diri mereka secara jelas, baik dalam aspek psikologis, ekonomi, maupun sosial. Setelah mengikuti seminar dan sesi tanya jawab, terjadi perubahan signifikan yang terlihat dari hasil post-test.

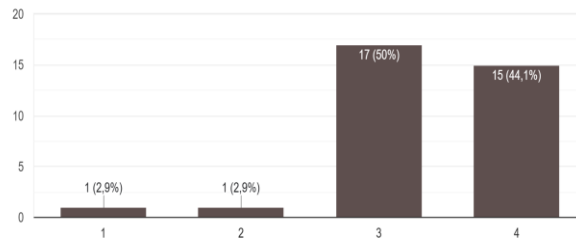


Gambar 1. Grafik pemahaman konsep Ikigai

Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa sebanyak 97,1% Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap empat elemen utama Ikigai, yaitu passion, mission, vocation, dan profession.

6. Saya mulai menyusun kembali prioritas hidup saya berdasarkan prinsip Ikigai.

34 jawaban

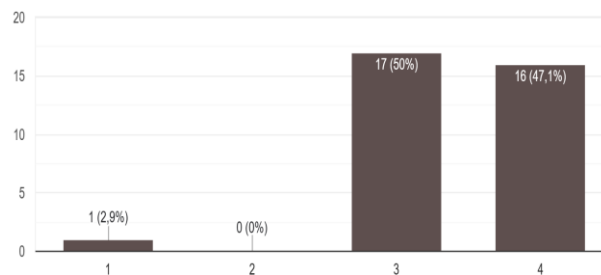


Gambar 2. Grafik hasil angket menyusun prioritas

Terdapat sebanyak 94,1% peserta menjawab bahwa mereka akan mulai menyusun kembali prioritas hidup mereka berdasarkan prinsip Ikigai.

Saya merasa konsep Ikigai dapat diterapkan dalam kehidupan saya.

jawaban

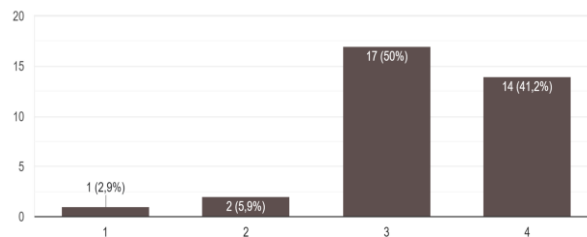


Gambar 3. Grafik hasil angket penerapan dalam kehidupan

Mayoritas responden menilai positif penerapan konsep Ikigai. Sebanyak 50% peserta setuju dan 47,1% sangat setuju peserta lebih berdaya dalam menjalani hidup setelah mengikuti semiloka. Hanya terdapat 2,9% yang sangat tidak setuju, tanpa ada yang memilih tidak setuju. Hal ini menunjukkan konsep Ikigai relevan untuk kehidupan sehari-hari.

Saya merasa lebih berdaya dalam menjalani hidup setelah mengikuti semiloka.

jawaban



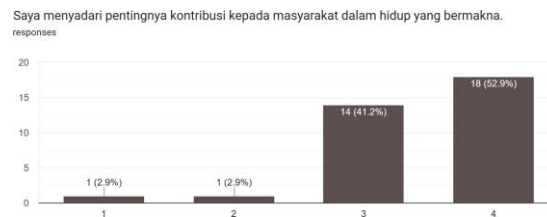
Gambar 4. Grafik hasil angket persepsi pemberdayaan diri

Kebanyakan dari responden merasa lebih berdaya setelah mengikuti semiloka. Sebanyak 50% menyatakan setuju. Sebanyak 41,2% menyatakan sangat setuju. Hanya 5,9% yang menyatakan tidak setuju.



Gambar 5. Kemampuan menghubungkan passion dengan pekerjaan

Sebagian besar dari responden mampu menghubungkan passion dengan pekerjaan yang dijalani. Sebanyak 58,8% menyatakan setuju. Sebanyak 38,2% menyatakan sangat setuju. Hanya 2,9% yang menyatakan sangat tidak setuju, dan tidak ada yang memilih tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah dapat menelaraskan passion dengan pekerjaan mereka.



Gambar 6. Grafik hasil angket pentingnya kontribusi kepada masyarakat.

Mayoritas responden lebih sadar akan pentingnya kontribusi kepada masyarakat dalam hidup yang bermakna, sebanyak 52,9% menyatakan sangat setuju, 41,2% menyatakan setuju, dan hanya 5,8% yang menyatakan tidak setuju, hal ini menunjukkan semiloka berdampak positif dalam meningkatkan kesadaran peserta untuk berkontribusi kepada masyarakat.

Selain itu terdapat pula pendapat mereka tentang penerapan konsep ikigai yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yaitu Banyak responden menekankan pentingnya menjadi pribadi yang berguna dan bermanfaat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat sekitar. Terdapat pula responden yang berkomitmen untuk mengubah kebiasaan buruk dan menjalani hidup dengan lebih baik. Beberapa responden juga berencana menggabungkan prinsip Ikigai dengan nilai agama dan budaya Indonesia. Adapun responden yang ingin memulai dengan hidup bahagia, damai, serta lebih bermakna. Selain itu Ikigai juga akan diterapkan dalam kehidupan pribadi sehari-hari maupun dalam pekerjaan yang digeluti. Responden juga menyebutkan upaya untuk menata kehidupan sesuai minat, serta berusaha konsisten dalam menerapkannya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsep Ikigai dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam menjawab permasalahan psikologis, ekonomi, dan sosial masyarakat. Dari

sisi psikologis, peserta merasakan adanya motivasi baru untuk menemukan tujuan hidup dan meningkatkan kepercayaan diri. Dari sisi ekonomi, peserta mulai memahami pentingnya mengoptimalkan potensi diri untuk menciptakan peluang, termasuk melalui keterampilan yang dapat diaplikasikan pada usaha produktif. Dari sisi sosial, kegiatan ini berhasil membuka ruang interaksi antar generasi, di mana anak muda dan lansia dapat saling berbagi pengalaman serta memperkuat rasa kebersamaan dalam komunitas.

Dengan demikian, temuan ini dapat menjawab pertanyaan penelitian pada bagian pendahuluan, bahwa penerapan filosofi Ikigai mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran diri, kesejahteraan mental, serta kualitas hidup masyarakat. Selain itu, hasil pengabdian ini juga memperkuat struktur pengetahuan yang telah ada mengenai pentingnya pendekatan psikologi positif dalam pemberdayaan masyarakat, sekaligus membuka peluang untuk modifikasi teori Ikigai dalam konteks sosial-ekonomi Indonesia.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 7. Registrasi Peserta



Gambar 8. Pemaparan Materi oleh Nara Sumber



Gambar 9. Sesi Tanya Jawab



Gambar 10. Pengisian Angket



Gambar 11. Antusiasme Para Peserta P2M

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

Untuk menjaga keberlanjutan dan memperkuat dampak dari kegiatan ini, disarankan agar program sejenis diadakan secara berkala. Salah satu langkah lanjutan yang dapat ditempuh adalah pembentukan kelompok refleksi atau forum diskusi yang mengangkat prinsip-prinsip Ikigai sebagai ruang berbagi pengalaman dan penerapan konsep dalam kehidupan nyata. Perluasan sasaran program ke kalangan remaja dan usia produktif juga penting dilakukan, mengingat kelompok ini juga tengah menghadapi tantangan dalam menentukan arah hidup dan pilihan karier. Di samping itu, sinergi dengan mitra lokal serta lembaga terkait juga perlu diperkuat guna memperluas jangkauan dan dampak program dalam upaya pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Andoyo, L. N. (2020). IKIGAI seni mencari alasan hidup – disandingkan dengan falsafah hidup Timur lainnya. Presented at: Konferensi HIDESEI XXX Fakultas Filsafat, Surabaya, Indonesia.
- Buettner, D., & Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American journal of lifestyle medicine*, 10(5), 318–321. <https://doi.org/10.1177/1559827616637066>
- Chambers, R. (1997). *Whose Reality Counts? Putting the First Last*. London: Intermediate Technology. <https://doi.org/10.3362/9781780440453>
- Garcia H., & Miralles F. (2017). *IKIGAI: the Japanese secret to a long and happy life*. New York: Penguin Books.
- Hobbs, R. (2010). *Digital and Media Literacy: A plan of Action*.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Ikigaitribe. (2019). *Ikigai According To Professor Akihiro Hasegawa*.
- Kotera, Y., Kaluzeviciute, G., Garip, G., McEwan, K., & Chamberlain, K. (2021). Health benefits of ikigai: A review of literature.
- Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). *Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets*. Chicago, IL: ACTA Publications
- Mogi, K. (2017). *The Book Of Ikigai: Untuk Hidup Seimbang, Lebih Bahagia, dan Panjang Umur*. Jakarta: Penerbit Noura.
- Narayan, D. (2002). *Empowerment and Poverty Reduction: A Sourcebook*. Washington DC: World Bank.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

- Priventa, H., Handayani, U., & Riani, R. W. (2023). Pengenalan konsep filosofi hidup ikigai kepada generasi Z sebagai bentuk memaknai hidup di era digital. *Komunita: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 175–182. <https://doi.org/10.60004/komunita.v2i2.77>
- Ruby, F. (2021). *You do you: Discovering life through experiment & self-awareness* (Edisi ke-1). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sen, A. (2009). *The Idea of Justice*. Cambridge: Harvard University Press.
- Tanaka, A. & Nakamura, Y. (2020). Cultural values and ikigai among Japanese elderly. *Journal of Aging and Wellbeing*, 8(3)
- Yamamoto N. (2002). Pursuit of Psychological Well-Being (Ikigai) and the Evolution of Self-Understanding in the Context of Caregiving in Japan.