



Konsep *Ikigai* Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kaitannya dengan Tujuan Hidup dan Nilai-Nilai Islam

Qotrotul Mustamtiroh^{1*}, Utiyal Khukmafi Halisyibah²

^{1,2} UIN K.H Abdurrahman Wahid, Pekalongan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jsiat.v1i1.111>

*Correspondence: Qotrotul Mustamtiroh

Email: qmustamtiroh@gmail.com

Received: 19-08-2024

Accepted: 20-09-2024

Published: 21-10-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan konsep *ikigai* dari budaya Jepang dengan tujuan hidup dan nilai-nilai Islam sebagaimana diuraikan dalam Al-Qur'an. Konsep *ikigai*, yang melibatkan pencarian makna hidup melalui *passion*, *mission*, *profession*, dan *vocation*, memiliki relevansi dengan prinsip-prinsip Islam dan tujuan hidup manusia dalam Islam. Metode penelitian menggunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka, melibatkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, kitab tafsir, dan literatur tentang *ikigai*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat elemen *ikigai* (*passion*, *mission*, *profession*, dan *vocation*) dapat diinterpretasikan dalam kerangka tujuan penciptaan manusia dalam Islam, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan berperan sebagai khalifah di bumi. Hal ini juga sejalan dengan prinsip Islam, di mana setiap aktivitas kehidupan dapat bernilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang tulus kepada Allah. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa dengan mengadopsi *ikigai* dalam kerangka nilai-nilai Islam, seorang Muslim dapat menemukan makna hidup yang lebih mendalam, mengharmoniskan kebahagiaan dunia dan akhirat, serta mencapai hidup yang bermakna dan berkualitas sesuai tuntunan Al-Qur'an.

Keywords: *Ikigai*, Al-Qur'an, Tujuan Hidup, Nilai-Nilai Islam

Pendahuluan

Konsep tentang tujuan hidup dan makna kehidupan manusia, telah menjadi perbincangan lintas budaya dan agama. Salah satu yang terkenal adalah konsep filosofi dari Jepang yang menggambarkan makna atau tujuan kehidupan, yang dikenal dengan istilah *ikigai*. Konsep ini berkaitan dengan pencarian makna hidup melalui keseimbangan antara apa yang kita sukai, apa yang kita kuasai, apa yang dibutuhkan oleh dunia, dan apa yang dapat memberikan penghasilan (Priventa et al., 2023). *Ikigai* (生き甲斐) secara etimologis, berasal dari kata "iki" yang berarti kehidupan dan "gai" yang berarti nilai. Dengan demikian, *ikigai* dapat diartikan sebagai "nilai hidup" ataupun "alasan seseorang untuk bangun di pagi hari" (Perawati et al., 2024).

Lebih dari itu, *ikigai* juga dipahami sebagai sumber motivasi berkelanjutan yang mendorong seseorang menjalani hidup dengan gairah dan semangat dalam menyambut setiap hari baru. Konsep ini sering dipahami sebagai prinsip hidup bahagia yang membantu seseorang mengatasi rasa jenuh dan kebosanan dalam menghadapi rutinitas harian. Dengan *ikigai*, setiap hari terasa bermakna, karena tujuan hidup yang jelas mendorong

individu untuk terus maju dengan antusiasme dan rasa syukur (Andoyo, 2020). Perbincangan mengenai makna hidup dan kebahagiaan juga terdapat dalam pandangan Islam, salah satunya menurut pemikiran Al-Ghazali. Beliau mengartikan kebahagiaan sebagai keadaan yang dicapai melalui perubahan batin, meliputi jiwa, pikiran, dan perasaan. Al-Ghazali meyakini bahwa kebahagiaan sejati berasal dari transformasi ruhani yang mendalam, bukan dari aspek fisik, yang membawa seseorang menuju kebahagiaan hakiki (Martin & Hambali, 2023).

Konsep *Ikigai* pada dasarnya terdiri dari empat elemen penting, yaitu: *Passion*, *Profession*, *Vacation*, dan *Mission*. *Ikigai* ini berfungsi sebagai panduan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan etos kerja tinggi dan disiplin demi mencapai suatu tujuan hidup (Luck, 2020). Tak heran jika banyak masyarakat Jepang, baik generasi muda maupun lanjut usia, memiliki etos kerja kuat berkat keberadaan *Ikigai* dalam diri mereka. *Ikigai* sendiri diartikan sebagai konsep menyeluruh yang mencakup kepuasan hidup, harga diri, efikasi diri, serta penilaian makna hidup. Lebih dari sekadar kesenangan atau kebahagiaan, *Ikigai* memberikan arti penting bagi nilai seseorang dalam kehidupan, termasuk motivasi untuk terus menjalani hidup (Miyazaki et al., 2022).

Namun, meskipun *ikigai* berasal dari budaya Jepang, konsep ini memiliki kesamaan dengan beberapa prinsip dalam Islam, terutama terkait dengan tujuan hidup, etos kerja, dan makna eksistensi manusia. Dalam Islam, tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan, berbuat kebaikan kepada sesama, dan yang paling utama, mengabdikan diri kepada Allah melalui ibadah. Dengan menjalankan kewajiban ibadah, seorang Muslim tidak hanya mencari kebahagiaan pribadi, tetapi juga berperan dalam membawa manfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya (Tinggi et al., 2019). Oleh karena itu, menarik untuk mengkaji bagaimana konsep *ikigai* ini dapat diinterpretasikan dalam kerangka pemikiran Al-Qur'an dan nilai-nilai Islam, khususnya dalam kaitannya dengan tujuan hidup yang diinginkan dalam Islam.

Dalam Al-Qur'an, tujuan hidup manusia untuk beribadah kepada Allah dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 56, yang berbunyi, "*Dan aku (Allah) tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku*" Ayat ini menegaskan bahwa penciptaan manusia oleh Allah bertujuan agar mereka beribadah kepada-Nya. Jika konsep ini dihubungkan dengan *ikigai*, maka setiap kali kita bangun tidur, kita sudah memiliki alasan yang jelas untuk menjalani hari, yaitu beribadah kepada Allah SWT. Dengan alasan tersebut pula, kehidupan-pun akan terasa lebih bermakna (Tinggi et al., 2019). Selain itu, tujuan hidup berdasarkan ayat di atas (beribadah kepada Allah) akan melahirkan tanggung jawab dan tugas hidup lainnya. Hal ini ditegaskan dalam QS. An-Nisa' ayat 36 yang berbunyi: "*Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri*" Juga dalam QS. Al-A'raf ayat 85 yang menyatakan, "*Dan (Kami telah mengutus) kepada penduduk Madyan saudara mereka, Syu'aib. Ia berkata: Hai kaumku, sembahlah Allah, sekali-kali tidak ada Tuhan*

bagimu selain-Nya. Sesungguhnya telah datang kepadamu bukti yang nyata dari Tuhanmu. Maka sempurnakanlah takaran dan timbangan dan janganlah kamu kurangkan bagi manusia barang-barang takaran dan timbangannya, dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi."

Dari ayat-ayat tersebut, kita dapat melihat bahwa setelah menunaikan ibadah kepada Allah, kita diperintahkan untuk melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan. Dalam konsep *ikigai*, ini merupakan target lanjutan dalam hidup. Setelah menemukan alasan utama untuk hidup, yaitu beribadah kepada-Nya, tugas selanjutnya adalah melakukan hal-hal positif dan menjauhi perbuatan buruk. Dengan menjalani konsep *ikigai* dalam kerangka Islam, hidup kita akan memiliki nilai dan makna yang lebih dalam hingga kita kembali kepada-Nya di akhirat nanti.

Banyak orang merasa bingung dan kesulitan menemukan makna hidup di tengah kompleksitas dan tekanan kehidupan modern. Sebagian besar literatur Barat yang membahas makna hidup dan kebahagiaan cenderung menitikberatkan pada pemenuhan kebutuhan individu dan aspek psikologis, sementara pendekatan spiritual sering kali terabaikan. Konsep *ikigai*, dalam beberapa literatur, kerap dipandang dari sudut pandang sekuler atau psikologis, tanpa mempertimbangkan dimensi religius atau spiritual yang lebih luas. Dalam hal ini, muncul pertanyaan penting mengenai bagaimana konsep *ikigai* yang berasal dari budaya Jepang dapat dikaitkan dengan pandangan Islam tentang tujuan hidup yang tercermin dalam Al-Qur'an dan Apakah ada relevansi antara kedua konsep ini.

Meskipun banyak studi telah meneliti *ikigai* dalam konteks budaya Jepang dan psikologi Barat, literatur yang mengaitkan konsep ini dengan perspektif Islam masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih fokus pada *ikigai* dari sudut pandang psikologis maupun kesehatan fisik serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Studi yang mengkaji *ikigai* dari sudut spiritual atau religius, khususnya dari perspektif Islam, sangat jarang ditemukan. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam literatur yang ingin dijembatani oleh penelitian ini. Lebih jauh lagi, meskipun literatur tentang tujuan hidup dalam Islam, khususnya dalam ajaran Al-Qur'an dan hadits, cukup melimpah, kajian yang secara eksplisit menghubungkan konsep *ikigai* dengan nilai-nilai Islam masih minim dieksplorasi. Kesenjangan ini membuka peluang untuk mendalami bagaimana *ikigai* dapat dipahami dan dimaknai ulang melalui perspektif Al-Qur'an dan ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan menawarkan pandangan yang lebih mendalam dan holistik tentang bagaimana konsep *ikigai* dapat diinterpretasikan dalam kerangka ajaran Islam. Melalui analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia serta nilai-nilai yang selaras dengan prinsip *ikigai*, penelitian ini berupaya menghubungkan kedua konsep tersebut.

Metodologi

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*), yang mana penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur, baik dari buku, jurnal-jurnal ilmiah yang dapat diakses

secara online maupun offlinem serta laporan hasil penelitian sebelumnya (Nugrahani, 2014). Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam penelitian ini, sumber utama yang dianalisis adalah Al-Qur'an, kitab tafsir, serta literatur tentang konsep *Ikigai*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali keterkaitan antara tujuan hidup dalam konsep *Ikigai* dengan nilai-nilai Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur terhadap berbagai sumber teks yang relevan. Sumber primer yang digunakan adalah Al-Qur'an dan tafsir-tafsirnya. Selain itu, digunakan juga buku-buku dan artikel ilmiah yang membahas *Ikigai*, baik dari perspektif budaya Jepang maupun kajian akademis yang menghubungkannya dengan nilai-nilai spiritual.

Metode analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik sistematis yang digunakan untuk menganalisis pesan-pesan atau sebagai alat untuk mengamati dan menganalisis isi komunikasi terbuka dari komunikator yang dipilih (Jumal Ahmad, 2018). Peneliti mengkaji secara tematik ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan makna dan tujuan hidup. Hasil kajian ini kemudian dibandingkan dengan elemen-elemen *Ikigai* untuk melihat keterkaitannya. Selain itu, peneliti juga melakukan interpretasi terhadap teks-teks tafsir yang relevan guna memberikan penjelasan mendalam mengenai hubungan antara *Ikigai* dan nilai-nilai Islam.

Pembahasan

A. Prinsip *Ikigai* dalam Budaya Jepang

Ikigai adalah konsep dari Jepang yang menggambarkan alasan seseorang untuk bangun setiap hari dengan semangat. Kata ini terdiri dari dua elemen, yaitu "*iki*" yang berarti kehidupan, dan "*gai*" yang berarti nilai atau alasan. Dengan kata lain, *ikigai* diartikan sebagai "alasan untuk hidup" atau "nilai yang membuat hidup bermakna". Orang yang pertama kali memperkenalkan konsep *Ikigai* adalah Akihiro Hasegawa, seorang psikolog klinis dan profesor di Universitas Toyo Eiwa. Pada tahun 2001, ia melakukan penelitian tentang *ikigai* dan menjadikannya bagian dari percakapan sehari-hari di Jepang. Namun, konsep *ikigai* sendiri telah lama ada dalam budaya Jepang sejak periode Heian (794–1185) (Siregar, 2020). Kata "*gai*" yang menyusun kata '*ikigai*' berasal dari kata "*kai*" yang dalam bahasa Jepang mengacu pada tempurung kerang (sesuatu yang dianggap berharga). Dari sini, *ikigai* dapat diartikan sebagai nilai yang memberi makna pada hidup seseorang. Hasegawa juga menemukan bahwa orang Jepang percaya bahwa kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang dialami setiap hari bisa memberikan arti yang lebih mendalam pada hidup. Oleh karena itu, *ikigai* dipahami sebagai filosofi Jepang yang menerangkan pentingnya menemukan tujuan dan kebahagiaan dalam hidup (Perawati et al., 2024).

Dalam budaya Jepang, *ikigai* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan sumber inspirasi bagi orang yang ingin hidup dengan tujuan, kebahagiaan, serta penuh makna. Meski banyak versi penafsiran dan terjemahan oleh para ahli, kita dapat merangkum esensi *ikigai* sebagai "rasa kebahagiaan dan kesejahteraan yang muncul dari kesadaran akan nilai kehidupan" (Sazali & Paidi, 2024). *Ikigai* di kalangan masyarakat Jepang dapat dipahami melalui dua tema utama: "tujuan" dan "peristiwa". Tema "tujuan" ini mencakup berbagai aspek, mulai dari mencari makna dalam kehidupan hingga membangun hubungan yang kuat dengan orang lain, pekerjaan dan karier, serta

menghadapi tantangan dan perubahan. Sedangkan tema "peristiwa" meliputi berbagai aspek yang lebih fokus pada kegiatan sehari-hari seperti kegiatan dan acara, organisasi dan informasi, peserta dan anggota, lokasi dan tempat, serta aspek terkait lainnya. Kedua aspek ini saling melengkapi dan membentuk pemahaman yang lebih utuh tentang *ikigai* (Sazali & Paidi, 2024).

Pada dasarnya, seseorang dapat dikatakan mencapai *ikigai* jika mampu memenuhi tujuh kebutuhan pribadi. Kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi kepuasan hidup, kemampuan beradaptasi dengan perubahan, keyakinan akan masa depan yang cerah (*mirai-sei*), keselarasan dengan lingkungan sekitar (*hankyo*), kebebasan, pencapaian diri, serta rasa makna dan nilai dalam kehidupan (Sazali & Paidi, 2024). Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki tujuan hidup, seperti yang didefinisikan dalam konsep *ikigai*, cenderung mengalami berbagai tantangan, seperti kesulitan dalam menjalin hubungan, kesulitan mencari pekerjaan, masalah kesehatan, memiliki tingkat stres tinggi, dan bahkan risiko penyakit serius. Ini menunjukkan betapa pentingnya memiliki tujuan hidup yang jelas untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan (Mogi, 2018).

Ikigai sering kali digambarkan melalui diagram Venn yang menjelaskan bagaimana cara orang Jepang membentuk *Ikigai* melalui empat elemen konsep *Ikigai* yang sering disebut sebagai "4 meanings of life". Menurut Hector Garcia dan Francesc Miralles, memahami keempat elemen ini sangat penting untuk menemukan *Ikigai* seseorang. Elemen-elemen tersebut adalah (Siregar, 2020):



Figure 1. Diagram *Ikigai* Venn

1. *Passion/Jounetsu* (情熱)

Passion adalah sesuatu yang kita cintai dan minati. Hal ini dapat berupa hobi, pekerjaan, atau aktivitas yang membuat kita merasa hidup dan bersemangat. Pada dasarnya, *passion* adalah gabungan antara bakat dan minat yang sering kali tidak menghasilkan penghasilan atau manfaat sosial, namun tetap membawa kepuasan yang mendalam. Mereka yang menemukan *passion* biasanya bersedia menghadapi berbagai

tantangan dengan sepenuh hati demi tercapainya tujuan yang membawa kebahagiaan dan kepuasan batin.

2. *Mission/Shimei* (使命)

Mission dapat diartikan sebagai bagaimana seseorang bisa memberikan kontribusi atau manfaat bagi orang lain atau dunia. *Mision* ini merupakan perpaduan antara sesuatu yang kita sukai dan apa yang dibutuhkan masyarakat. Kombinasi ini menciptakan kesenangan dan sering kali dihargai oleh orang lain, namun terkadang sulit dilakukan dengan baik jika kita belum memiliki keahlian yang cukup dalam bidang tersebut atau tidak berdampak langsung pada peningkatan ekonomi.

3. *Profession/Shokugyou* (職業)

Profession merupakan suatu Keahlian yang kita kuasai atau yang bisa Anda kembangkan sebagai keahlian. *Profession* ini menggabungkan keterampilan dengan potensi penghasilan, yang membutuhkan upaya terus-menerus agar keahlian meningkat dan pendapatan juga bertambah.

4. *Vacation/Tenshoku* (天職)

Vacation merupakan perpaduan *passion*, keahlian, dan kontribusi sosial ke dalam sesuatu yang bisa menghasilkan uang. Bagi orang Jepang, hal ini mencakup pekerjaan yang tidak hanya memberikan penghasilan tetapi juga rasa bangga. Menikmati pekerjaan dianggap penting karena dapat mengurangi stres dan tekanan hidup, sehingga seseorang bisa menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan penuh rasa syukur.

Pada dasarnya, untuk menemukai *ikigai*, tidak serumit yang dibayangkan, karena hal ini bisa saja muncul dari hal-hal sederhana yang mungkin dianggap remeh. Selama hal tersebut mampu memberikan kebahagiaan dan makna dalam hidup, sekecil apa pun itu bisa menjadi bagian dari *ikigai* kita. Menemukan *ikigai* adalah pendekatan holistik yang menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa, serta mencakup berbagai aspek hidup seperti pekerjaan, keluarga, hobi, dan komunitas. *Ikigai* bukan sekadar mengejar tujuan tunggal, melainkan tentang menemukan keseimbangan antara berbagai dimensi kehidupan (Andoyo, 2020). Untuk menemukan *ikigai*, seseorang perlu merenungkan beberapa pertanyaan penting, seperti: Apa yang membuat kita bahagia? Apa yang menjadi *passion* kita? Bagaimana kita bisa menggunakan keahlian kita untuk membantu orang lain? Dan apa yang bisa kita lakukan untuk mendapatkan penghasilan sambil tetap menjalani kehidupan yang kita sukai dan inginkan? Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, seseorang bisa mulai menyusun peta jalan untuk menemukan *ikigai* mereka sendiri. Ini bisa memakan waktu, tetapi proses tersebut sering kali menjadi salah satu kunci untuk menjalani kehidupan yang lebih puas dan bermakna (Sudihartono & Utari, 2022).

Prinsip *ikigai* dalam budaya Jepang mengajarkan kita tentang pentingnya menemukan keseimbangan antara *passion*, keahlian, kontribusi sosial, dan pemenuhan kebutuhan finansial. Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan, konsep ini memberikan panduan tentang bagaimana kita bisa menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil sehari-hari dan menjalani kehidupan yang bermakna. Bagi masyarakat Jepang, *ikigai* bukanlah tujuan akhir, melainkan proses yang terus berjalan sepanjang hidup. Dengan menerapkan prinsip *ikigai* dalam kehidupan kita, kita dapat menemukan alasan untuk bangun setiap pagi dengan semangat dan menjalani hidup yang lebih memuaskan.

B. Tujuan Hidup Menurut Al-Qur'an

Allah Swt. menciptakan manusia dan makhluk-makhluk-Nya dengan tujuan yang jelas, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. Salah satu tujuan penciptaan manusia diungkapkan dalam QS Adz-Dzariyat ayat 56 yang berbunyi:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku"

Selain ayat tersebut, tujuan manusia untuk beribadah juga ditegaskan dalam ayat-ayat lain, seperti QS Al-Bayyinah ayat 5, QS. An-Nisa' ayat 36, Al-An'am ayat 102, dan QS Al-A'raf ayat 85. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk menjalankan ibadah dan mengabdikan diri kepada Allah Swt. Pengabdian ini dapat diwujudkan dalam bentuk ketaatan terhadap segala perintah-Nya serta menjauhi larangan-larangan-Nya. (Bafadhol, 2017).

Selain beribadah, manusia juga diciptakan di bumi untuk berperan sebagai khalifah (istilah bagi pemimpin tertinggi di dunia Islam). Hal ini ditegaskan Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 30 yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.""

Sebagai khalifah atau pemimpin di bumi, manusia diberi tugas oleh Allah untuk mengembangkan dan menjaga bumi. Tugas ini meliputi memakmurkan bumi (al-'imarah), serta melindungi bumi dari segala bentuk kerusakan (ar-ri'ayah) (Shofiyah et al., 2023).

C. Keterkaitan Antara *Ikigai* dengan Tujuan Hidup dan Nilai-Nilai Islam dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, maka bisa disimpulkan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah Swt dan menjadi seorang khalifah atau pemimpin di bumi. Dalam hal ini, konsep Islam menekankan bahwa setiap aktivitas manusia haruslah bernilai ibadah dan berdampak positif bagi kehidupan. Menariknya, konsep ini bisa disejajarkan dengan *Ikigai*, konsep asal Jepang yang mendorong seseorang untuk menemukan makna dan tujuan hidup. *Ikigai* memiliki empat elemen utama, yaitu *passion* (apa yang kita cintai), *mission* (apa yang dibutuhkan dunia), *profession* (apa yang dapat kita lakukan untuk menghasilkan uang), dan *vacation* (keahlian yang kita miliki).

Dalam Islam, kecintaan pada suatu hal (*passion*) dapat bernilai ibadah jika niatnya ikhlas karena Allah. Misalnya, seseorang yang mencintai kegiatan sosial dapat menjadikannya sebagai jalan untuk menebarkan manfaat. Konsep *mission* dalam *Ikigai* juga sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kebermanfaatannya bagi umat manusia ataupun lingkungan. *Mission* ini mengingatkan bahwa manusia harus bisa memberikan kontribusi untuk masyarakat sebagai bagian dari tugasnya sebagai khalifah di bumi. Elemen *profession* dalam *Ikigai* berhubungan dengan upaya mencari rezeki halal dalam Islam. Mencari nafkah tidak hanya sekedar bertahan hidup, tetapi juga merupakan ibadah dan bentuk tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan diri dan orang yang menjadi tanggungan kita. Terakhir, *vacation* atau keahlian yang kita kuasai adalah amanah

yang harus digunakan dengan cara yang bermanfaat dan bertanggung jawab. Dalam Islam, setiap keterampilan yang Allah berikan hendaknya menjadi sarana untuk kebaikan dan pengembangan diri. Dengan menyandingkan nilai-nilai Islam dengan *Ikigai*, kita dapat mencapai kehidupan yang tidak hanya bermakna secara pribadi, tetapi juga selaras dengan tujuan penciptaan manusia menurut ajaran Islam.

Dalam konsep *ikigai*, terdapat suatu istilah yang disebut "*Ten Rules of Ikigai*" yang terdiri dari beberapa point yaitu: *stay active-don't retire, take it slow, don't fill your stomach, surround yourself with good friends, get in shape for you next birthday, smile, reconnect with nature, give thanks, live in the moment, follow you ikigai* (Andoyo, 2020). Hal ini memiliki kesamaan dengan prinsip nilai-nilai Islam dalam Al-Qur'an. Berikut penjelasannya:

1. *Stay Active – Don't Retire*

Dalam *Ikigai*, seseorang dianjurkan untuk tetap aktif dan produktif, bahkan setelah pensiun dari pekerjaan formal yang selama ini dijalani. Menjalani kehidupan yang produktif tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain, sehingga membantu seseorang merasa lebih bahagia (Sulandari, 2009). Prinsip ini juga tercermin dalam Al-Qur'an, khususnya dalam ayat 15 Surah Al-Mulk yang artinya, "*Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu dalam keadaan mudah dimanfaatkan. Maka, jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Hanya kepada-Nya kamu (kembali setelah) dibangkitkan*". Ayat ini menyatakan bahwa Allah menjadikan bumi mudah dimanfaatkan, dan manusia dianjurkan untuk menjelajahnya serta memanfaatkan rezeki yang diberikan-Nya. Ayat ini menganjurkan manusia untuk berusaha dan bekerja, mengelola sumber daya bumi dengan aktif sepanjang hidupnya. Prinsip ini sejalan dengan konsep "*Stay Active*" dalam *Ikigai*, di mana seseorang dianjurkan untuk terus produktif dan bermanfaat, bahkan setelah pensiun, sebagai bagian dari menjalankan tanggung jawab terhadap kehidupan dan pemberian rezeki dari Allah. Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya bekerja keras, seperti dalam hadits riwayat Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni yang bunyinya: "*Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain.*" Prinsip ini juga mengingatkan bahwa peran kita sebagai manusia tidak pernah benar-benar berakhir sampai Allah memanggil kita kembali.

2. *Take It Slow*

Prinsip "*take it slow*" dalam *Ikigai* menganjurkan seseorang untuk menjalani hidup dengan tenang dan tidak tergesa-gesa, karena pada dasarnya ketenangan membawa kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesabaran (*sabr*) dalam menghadapi berbagai situasi. Rasulullah SAW pernah bersabda seperti yang diriwayatkan oleh Abu Ya'la dalam musnadnya dan Baihaqi dalam Sunanul Qubro, bahwasannya: "*Sifat perlahan-lahan (sabar) berasal dari Allah. Sedangkan sifat ingin tergesa-gesa itu berasal dari setan*". Dalam Al-Qur'an, Allah SWT juga berfirman dalam QS Al-Baqarah ayat 153 yang artinya: "*Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*". Dalam ajaran Islam, sikap sabar memiliki kedudukan yang penting dan mulia. Allah SWT akan melimpahkan nikmat serta kemuliaan-Nya kepada mereka yang sabar dan ikhlas. Dengan kesabaran dan keyakinan bahwa Allah adalah pemberi pahala, orang yang sabar akan selalu diberkahi dengan karunia-Nya" (Miskahuddin, 2020). Rasulullah SAW juga mengajarkan

umatnya untuk melakukan segala sesuatu dengan tenang dan tidak tergesa-gesa, karena ketenangan membawa berkah dan ketergesa-gesaan seringkali mengarah pada kesalahan. Dengan hidup perlahan, kita dapat memaknai setiap tindakan dan menghindari kesalahan yang bisa terjadi akibat terburu-buru.

3. *Don't Fill Your Stomach*

Rules ketiga dalam konsep *ikigai* ini dikenal dengan sebutan "hara hachi bu", yaitu sebuah prinsip yang mengajarkan kita untuk berhenti makan ketika perut sudah terisi 80 persen, sehingga tidak terlalu kenyang (Novelin, 2021). Islam juga memiliki ajaran serupa tentang pentingnya menahan diri dalam hal makan dan minum, yang merupakan bagian dari gaya hidup sehat. Kita dianjurkan untuk tidak bersikap berlebihan, termasuk dalam urusan makanan, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, Surah Al-A'raf ayat 31: "*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*" Tidak sampai disitu, Rasulullah SAW juga memperingatkan mengenai hal yang sama dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad: "*Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun, jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.*" Dari hadits ini, dapat dipahami bahwa jika seseorang perlu makan lebih dari yang cukup untuk sekadar bertahan, ia tetap harus membatasi konsumsi hingga tidak melebihi dua pertiga kapasitas perut, agar sisanya bisa digunakan untuk bernapas dengan nyaman.

4. *Surround Yourself with Good Friends*

Rules *ikigai* yang keempat yaitu kita dianjurkan untuk selalu berada di lingkungan teman-teman yang baik dan positif. Karena pada dasarnya, dengan memilih lingkaran pertemanan yang baik maka akan membawa pengaruh yang baik pula pada kita pada diri kita. Teman-teman yang baik dapat memberikan dukungan, semangat, dan nasihat yang bermanfaat dalam hidup. Melalui percakapan yang menyenangkan dan positif dengan mereka bisa menjadi sarana untuk berbagi kekhawatiran, harapan, dan mendapatkan panduan agar tetap bersemangat. Berteman dengan orang yang salih membawa banyak manfaat, sementara bergaul dengan orang berperangai buruk bisa memberikan dampak negatif. Rasulullah SAW menggambarkan hal ini dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori yang artinya: "*Permisalan teman duduk yang shalih dan buruk adalah seperti penjual minyak wangi dan tukang pandai besi. Adapun penjual minyak wangi, bisa jadi ia akan memberimu minyak wangi, atau kamu akan membeli darinya atau kamu akan mendapat bau harum darinya. Adapun tukang pandai besi, bisa jadi ia akan membuat pakaianmu terbakar, atau kamu akan mendapat bau yang tidak sedap darinya*" Dengan kata lain, teman yang buruk tidak hanya bisa menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga berpotensi merugikan orang yang bergaul dengannya (Aini, 2022).

5. *Get in Shape for Your Next Birthday*

Maksud dari rules ini adalah kita dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan cara olahraga, baik olah raga ringan ataupun olahraga berat. Hal ini dikarenakan olahraga adalah komponen besar yang berkontribusi pada umur panjang. Dalam Islam, menjaga kesehatan adalah bentuk tanggung jawab karena tubuh yang kita miliki adalah

amanah dari Allah. Islam mendorong umatnya untuk memilih makanan yang baik dan halal, serta melarang konsumsi minuman beralkohol atau zat yang berbahaya. Selain itu, Islam juga memperhatikan kesehatan mental dengan mengajarkan untuk menghindari stres berlebihan dan mengandalkan tawakkal kepada Allah SWT sebagai cara menghadapi tekanan hidup. Tidak sampai disitu, kegiatan berpuasa yang diwajibkan oleh Islam juga membawa manfaat bagi kesehatan, seperti membantu tubuh membersihkan racun dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. Islam pun sangat menganjurkan umatnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan untuk mencegah penyebaran penyakit.

6. *Smile*

Dalam konsep *Ikigai*, kita dianjurkan untuk selalu tersenyum dan ramah kepada siapapun, karena hal ini dapat memberikan manfaat yang besar seperti menyalurkan semangat, kebahagiaan dan menghilangkan perasaan stress. Dalam islam, senyum juga memiliki makna yang mendalam, karena senyum dapat diartikan sebagai suatu ibadah yang mudah untuk dilakukan. Hal ini berdasarkan pada perkataan Rosulullah Saw yang artinya: "*Senyummu di hadapan saudaramu (sesama muslim) adalah (bernilai) sedekah bagimu*" (HR. Tirmidzi). Maka dari itu, melalui senyuman, seorang Muslim tidak hanya menyebarkan kebahagiaan, tetapi juga memperoleh pahala karena telah melakukan amalan yang diperintahkan oleh Allah SWT (Nurliani Firdaus & Ramli, 2023).

7. *Reconnect with Nature*

Saat ini, banyak orang yang hidup di perkotaan dan cenderung terpisah dari alam. Padahal, manusia secara kodrat diciptakan sebagai bagian dari alam dan memiliki kebutuhan untuk kembali merasakan kedekatan dengan lingkungan alamnya agar dapat "mengisi ulang energi kehidupan" atau istilah pada masa sekarang sering disebut "*healing*". Hal ini masuk kedalam salah satu rules dalam *ikigai*. Dalam Islam, manusia tak hanya diciptakan sebagai bagian dari alam, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk menjaganya. Al-Qur'an banyak mengingatkan manusia untuk merenungi keindahan dan kebesaran alam semesta sebagai tanda kebesaran Allah, seperti yang tercermin dalam Surah Ali Imran ayat 190-191 yang artinya: *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka."* Dalam ayat ini, Allah SWT mengajak manusia untuk merenungkan sebagian dari ciptaan-Nya dan memerintahkan agar kita mengambil pelajaran dari penciptaan alam semesta yang penuh keajaiban. Ayat tersebut mengundang manusia untuk menggunakan akal mereka dalam memahami kebesaran-Nya, dengan mengamati fenomena alam seperti matahari, bulan, bintang-bintang di langit, serta rotasi bumi yang menghasilkan pergantian siang dan malam (Sofia, 2021).

8. *Give Thanks*

Konsep *ikigai* mengajarkan kita untuk selalu berterima kasih kepada Sang Pencipta, leluhur, alam yang menyediakan udara untuk kita hirup dan makanan untuk kita makan, serta kepada keluarga, teman, dan semua yang ada disekitar hidup kita. Mengungkapkan

rasa terima kasih adalah bentuk syukur yang memperkuat hubungan kita dengan dunia sekitar dan membuat kita lebih menghargai hidup dan mengetahui makna kehidupan. Dalam Islam, bersyukur merupakan nilai utama yang selaras dengan ajaran Al-Qur'an, seperti yang dijelaskan dalam Surah Luqman ayat 12 yang artinya: "*dan Sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, Yaitu: Bersyukurlah kepada Allah. dan Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), Maka Sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan Barangsiapa yang tidak bersyukur, Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji*". Dalam ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberikan hikmah kepada Luqman dengan perintah untuk bersyukur kepada-Nya. Siapa pun yang bersyukur, manfaatnya akan kembali pada dirinya sendiri, sedangkan Allah tetap Maha Kaya dan Terpuji meski manusia tidak bersyukur. Syukur bukan hanya bentuk ekspresi terima kasih, tetapi juga cara untuk mengingat bahwa setiap nikmat yang kita terima adalah anugerah. Rasa syukur ini bisa diungkapkan melalui ibadah, doa, dan kebaikan terhadap sesama, yang semuanya memberi kita rasa damai dan bahagia dalam menjalani hidup (Muin, 2017).

9. *Live in the Moment*

Konsep *ikigai*, mengajarkan kita untuk berhenti menyesali masa lalu dan tidak takut akan masa depan. Karena sejatinya, hari inilah adalah waktu yang kita miliki, dan kita harus memanfaatkannya sebaik mungkin agar setiap momen yang kita jalani menjadi berarti dan bermakna. *Ikigai* menekankan pentingnya hidup di masa kini dan menikmati setiap detik dengan penuh kesadaran, tanpa dibayangi penyesalan terhadap masa lalu atau ketakutan akan masa depan. Dalam Islam, umat Muslim juga diajarkan untuk tidak larut dalam penyesalan atau ketakutan yang berlebihan, karena hal-hal tersebut dapat menghalangi ketenangan jiwa dan mengurangi kedekatan kita kepada Allah SWT.

Islam mengajarkan pentingnya memanfaatkan waktu dan menjalani hidup dengan penuh kesadaran. Rasulullah SAW bersabda, "*Manfaatkanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara: masa mudamu sebelum masa tuamu, masa sehatmu sebelum sakitmu, masa kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum masa sibukmu dan masa hidupmu sebelum kematianmu.*" (H.R. Ibnu Abi Ad-Dunya, Al-Hakim no. 7846, dan Al-Baihaqi no.10248), Islam juga mengajarkan untuk tidak berlarut-larut dalam penyesalan terhadap masa lalu. Dalam QS. Al-Hadid ayat 22-23, Allah SWT mengingatkan bahwa segala kejadian sudah ditetapkan oleh-Nya, sehingga kita tidak perlu bersedih berlebihan atas apa yang telah berlalu atau merasa terlalu gembira dengan apa yang diperoleh. Sikap ini mengingatkan kita bahwa segala peristiwa adalah bagian dari takdir Allah, dan sebaiknya kita mengambil pelajaran dari masa lalu untuk meningkatkan kualitas diri.

Ketakutan berlebihan terhadap masa depan juga bertentangan dengan ajaran Islam, karena dapat mengurangi keimanan terhadap rencana Allah. Rasulullah SAW bersabda, "*Jika kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakkal, niscaya Dia akan memberikan rezeki kepada kalian, sebagaimana Dia telah memberikan rezeki kepada burung yang berangkat di pagi hari dalam keadaan perut kosong dan kembali dalam keadaan kenyang*" (HR. Ahmad). Melalui hadis ini, Rasulullah SAW mencontohkan sikap tawakkal yang bebas dari kecemasan, karena Allah telah menjamin rezeki bagi setiap makhluk-Nya. Hal ini juga ditegaskan dalam QS. At-Taubah ayat 51, di mana kita diperintahkan untuk meyakini

bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah, yang membawa ketenangan saat menghadapi ketidakpastian (Setiawan & Mufaridah, 2021).

10. Follow Your *Ikigai*

Ikigai mendorong setiap orang untuk menemukan bakat unik mereka dan melakukan apa yang memberikan makna dalam hidup. Dalam Islam, konsep *ikigai* sejalan dengan menjalani hidup sesuai dengan tujuan penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah, mengikuti petunjuk-Nya, dan menjaga bumi sebagai amanah, karena manusia diciptakan sebagai khalifah di muka bumi. Dengan memahami tujuan hidup, seseorang dapat menjalani hari-harinya dengan penuh makna dan kepuasan, serta berusaha menjadi hamba yang terbaik dengan menjalankan segala perintah Allah.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *ikigai* dari budaya Jepang memiliki keterkaitan yang mendalam dengan tujuan hidup dan nilai-nilai Islam, sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an. *Ikigai* mengajarkan manusia untuk menemukan makna hidup melalui empat elemen utama yaitu *passion*, *mission*, *profession*, dan *vocation*. Dalam konteks Islam, setiap elemen tersebut ternyata selaras dan memiliki keterkaitan dengan tujuan utama penciptaan manusia yaitu untuk beribadah kepada Allah, serta menjalankan peran sebagai khalifah di bumi. Dengan memadukan *ikigai* dan ajaran Islam, kehidupan seorang Muslim tidak hanya memiliki nilai yang mendalam secara pribadi, tetapi juga selaras dengan tujuan penciptaan menurut Allah. *Passion* atau hal yang dicintai, ketika dijalani dengan niat untuk mencari ridha Allah, berubah menjadi ibadah. *Mission* yang mengutamakan kontribusi bagi orang lain pun sejalan dengan ajaran Islam untuk memberi manfaat bagi setiap umat manusia. *Profession*, dalam hal ini cara mencari penghasilan, juga dianggap sebagai bentuk tanggung jawab dan ibadah jika dilakukan dengan cara yang halal. Sedangkan *vocation*, yaitu keahlian atau bakat yang dimiliki, bisa menjadi amanah yang perlu digunakan untuk kebaikan, sebagai bentuk pengabdian kepada Allah dan sesama.

Konsep *ikigai* juga memiliki beberapa prinsip utama yang relevan dengan nilai-nilai Islam, seperti hidup sederhana, mensyukuri nikmat, serta menjaga hubungan baik dengan orang lain. Prinsip-prinsip *ikigai* seperti "*stay active*" atau tetap produktif hingga usia lanjut mengingatkan pentingnya semangat dalam berusaha sesuai dengan ajaran Islam yang mengutamakan ketekunan dan kerja keras. Prinsip "*take it slow*" atau menjalani hidup dengan tenang juga sejalan dengan ajaran kesabaran dalam Islam yang disebutkan dalam banyak ayat Al-Qur'an, seperti QS. Al-Baqarah ayat 153. Demikian pula prinsip-prinsip lainnya, seperti "*don't fill your stomach*" (menghindari berlebih-lebihan dalam makan dan minum), "*give thanks*" (bersyukur), dan "*live in the moment*" (menikmati waktu yang ada), yang memiliki landasan kuat dalam ajaran Islam, menunjukkan adanya kesamaan visi antara *ikigai* dan nilai-nilai Islam dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan berkualitas.

Pada akhirnya, penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa dengan menyelaraskan konsep *ikigai* dan ajaran Islam, seseorang tidak hanya menemukan makna hidup yang

mendalam tetapi juga menjalani kehidupan yang harmonis, sehat, dan bahagia sesuai tuntunan Allah. Penelitian ini juga memberikan pandangan baru bagi umat Islam untuk menemukan keseimbangan antara kebahagiaan dunia dan akhirat dengan menggunakan *ikigai* sebagai panduan dalam kerangka Islam. Melalui pemahaman dan praktik *ikigai* dalam perspektif Al-Qur'an, diharapkan umat Islam dapat lebih mudah dalam menjalani hidup yang bernilai serta menemukan "alasan" bangun setiap hari dengan penuh syukur dan keikhlasan kepada Allah SWT.

Daftar Pustaka

- Aini, N. B. R. (2022). *MEMILIH PERTEMANAN DALAM ALQURAN (ANALISIS PENAFSIRAN KATA KHALĪLĀ MENURUT M. QURAIŞH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH* [Universitas Islam Negeri Sumatra Utara]. [http://repository.uinsu.ac.id/15858/1/skripsi_nazli_badrul_aini_ramdhani_\(1\).pdf](http://repository.uinsu.ac.id/15858/1/skripsi_nazli_badrul_aini_ramdhani_(1).pdf)
- Andoyo, L. N. (2020). *disandingkan dengan Falsafah Hidup Timur lainnya KATA KUNCI Ikigai, harapan-hidup, falsafah Timur*. October.
- Bafadhoh, I. (2017). Tujuan Hidup Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(03), 25–40. <https://doi.org/10.30868/at.v2i03.193>
- Jumal Ahmad. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *Jurnal Analisis Isi*, 5(9), 1–20. https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf
- Luck, M. (2020). *IKIGAI The Jappanese Art for Finding Happiness and The Meaning of Life*. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US.
- Martin, E., & Hambali, R. Y. A. (2023). Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah). *Jurnal Riset Agama*, 3(1), 17–32. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19318>
- Miskahuddin, M. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Miyazaki, J., Shirai, K., Kimura, T., Ikehara, S., Tamakoshi, A., & Iso, H. (2022). Purpose in life (Ikigai) and employment status in relation to cardiovascular mortality: the Japan Collaborative Cohort Study. *BMJ Open*, 12(10), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059725>
- Mogi, K. (2018). *The Book of Ikigai, Untuk Hidup Seimbang, Lebih Bahagia, dan Panjang Umur*. PT. Mizam Publika.
- Muin, M. I. A. (2017). SYUKUR DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN Muhammad. *SYUKUR DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN Muhammad*, 5, 1–17.
- Novelin. (2021). *Pola Hidup Sehat Hara Hachi Bu Dalam Masyarakat Okinawa* [Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/38215>
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Cakra Books.
- Nurliani Firdaus, & Ramli. (2023). Senyum : Psikologi Positif dan Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(1), 72–82. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i1.5359>

- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 1–5. www.renebook.com
- Priventa, H., Umi Handayani, & Rosalina Wahyu Riani. (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>
- Sazali, N. S., & Paidi, R. (2024). Ikigai Among Japanese. *International Journal of East Asian Studies*, 13(1), 189–203. <https://doi.org/10.22452/ijeas.vol13no1.11>
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur'an*, 17(01), 1–18. <https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Shofiyah, N., Sumedi, S., Hidayat, T., & Istianah, I. (2023). Tujuan Penciptaan Manusia Dalam Kajian Al-Quran. *ZAD Al-Mufassirin*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.55759/zam.v5i1.54>
- Siregar, N. F. (2020). *Konsep Ikigai yang Menginspirasi Masyarakat Jepang untuk Hidup Sehat Secara Jiwa dan Tubuh*. 1–7. <http://repository.unsada.ac.id/id/eprint/1790>
- Sofia, W. N. (2021). Interpretasi Imam Al-Maraghi dan Ibnu Katsir Terhadap Qs. Ali Imran Ayat 190-191. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2(1), 41–57. <https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.16>
- Sudihartono, Y., & Utari, S. (2022). Penerapan Konsep Ikigai Dalam Memilih Karir Widyaiswara Dalam Menemukan Makna Hidup Dan Membuat Hidup Bahagia. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian Lppm Um Metro*, 7(2), 162. <https://doi.org/10.24127/jlpp.v7i2.2362>
- Sulandari, S. (2009). Bentuk-Bentuk Produktivitas. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 58–68.
- Tinggi, S., Islam, A., & Bangil, P. (2019). *Fungsi dan tujuan kehidupan manusia*. 14(2), 17–31.