



## Analisis Kritis Buku *Ikigai* dalam Perspektif Akidah Islam

Alka Azzuraprianda\*

*Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Bandung, Indonesia.*

### ARTICLE INFO

#### Article history :

Received : 3/5/2023

Revised : 17/7/2023

Published : 25/7/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3

No. : 1

Halaman : 63 - 68

Terbitan : Juli 2023

### ABSTRAK

Memiliki hidup panjang umur dan bahagia adalah keinginan manusia, untuk memiliki kehidupan tersebut harus seimbang dengan upaya yang dilakukan selama hidupnya, pemikiran untuk memiliki pola hidup ini muncul karena manusia memiliki tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengemukakan konsep hidup *ikigai* dalam buku tersebut, lalu dilakukan perbandingan dengan perspektif ajaran-ajaran Islam. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif, dengan menggunakan pendekatan teori analisis wacana yang dikembangkan Teun A. Van Dijk. Teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi teks dengan cara mengumpulkan beberapa bahan baik dari buku, jurnal maupun internet yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini memusatkan pada penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang bersifat deskriptif perspektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pesan-pesan penting untuk kehidupan dalam konsep hidup *ikigai* yang ada dalam setiap bab yang menjadi fokus peneliti dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, baik dalam teks secara tematik, skematik, sintaksis, semantik, stilistik, dan retorik. Dari segi kognisi sosial, pola pikir yang terjadi di masyarakat Jepang merupakan turunan dari ajaran-ajaran Buddhisme dan terdapat perbedaan secara historis dan kronologis terhadap ajaran-ajaran Islam, dan secara konteks sosial, kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat Jepang merupakan bukti empiris dari fara filsuf yunani kuno, tetapi bagi umat muslim tidak semua bisa terapkan dalam kehidupan karena bertentangan dengan akidah.

**Kata Kunci :** Buku; Akidah; Panjang Umur.

### ABSTRACT

Having a long and happy life is a human desire, to have that life must be balanced with the efforts made during his life, the thought of having this lifestyle arises because humans have a purpose in life. This study aims to present the concept of *ikigai* life in the book, then make a comparison with the perspective of Islamic teachings. This type of research is qualitative, using a discourse analysis theory approach developed by Teun A. van Dijk. The data collection technique is text observation by collecting some materials from books, journals and the internet related to research. This study focuses on library research (*Library Research*) which is a descriptive perspective. The results of this study indicate that there are important messages for life in the concept of *ikigai* life in each chapter which is the focus of researchers in the book *Ikigai: Secrets of a Happy and Long-Lived Life for Japanese People*, both in thematic text, schematic, syntax, semantics, stylistic and rhetorical. In terms of social cognition, the mindset that occurs in Japanese society is derived from the teachings of Buddhism and there are historical and chronological differences to Islamic teachings, and in a social context, the habits practiced by Japanese society are empirical evidence from the Greek philosophers. ancient, but for Muslims not all can apply in life because it is contrary to the creed.

**Keywords :** Book; Faith; Longevity.

© 2023 Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam Unisba Press. All rights reserved.

## A. Pendahuluan

Semua manusia beradab dan berakal memimpikan untuk hidup bahagia dan lebih lama dengan penuh makna, hal ini sering digumamkan dalam setiap do'a yang diucapkan setelah salat atau setelah kejadian-kejadian yang mungkin membuat manusia berpikir akan pentingnya hidup itu sendiri. Pola hidup untuk memiliki impian seperti ini sebenarnya telah lama diajarkan oleh Al Quran dan dikatakan pula oleh Rasulullah SAW dalam hadits-haditsnya (Muhamad Ngafifi, 2014). Pemikiran ini muncul karena kebanyakan manusia memiliki tujuan hidup yang harus dicapai, dengan tujuan tersebut membuat manusia termotivasi ingin melanjutkan dan tetap hidup.

Di dalam Islam memiliki hidup bahagia dan panjang umur diartikan dengan bagaimana hakikat manusia hidup di dunia ini, dengan begitu timbul kesadaran akan hidup yang penuh makna dan konsekuensinya. Sehingga lebih mementingkan manfaat yang diberikan kepada segala hal yang ada di sekitarnya dan menjadi manusia yang pragmatis ketimbang apatis.

Sebenarnya, semua manusia pasti memiliki tujuan hidup, dan dalam usahanya untuk melanjutkan hidup itu tidak akan berjalan mulus adakalanya mendapatkan bahaya, maka dengan itu Allah SWT menurunkan agama yang telah disampaikan kepada nabi dan rasul, agama adalah petunjuk dan tempat berlindung para manusia ketika merasakan dirinya lemah. Maka dari itu manusia harus memiliki tujuan hidup yang jelas (Jafar, 2010).

Allah telah menciptakan manusia tidak secara sia-sia melainkan untuk beribadah kepada-Nya, dan agama sebagai pemandu dan tempat berlindung bagi manusia. Dalam dunia pendidikan buku adalah penunjang dan kelangsungan pendidikan, dengan buku bisa membuat wawasan dan pikiran pembacanya bertambah dan terbuka, dan ada proses kognitif dalam memahami isi buku (Alex Sobur, 2004). Maka dari itu buku teks sangat berpengaruh bagi pengembangan efektifitas otak, karakter, dan pembelajaran, bergantung pada pemilihan buku tersebut. Pemilihan buku tersebut terkadang akan mempertimbangkan buku yang mudah untuk dipraktikkan oleh pembacanya dan tidak perlu dibimbing.

Metode dakwah pada zaman sekarang pun bisa dilakukan melalui buku. Buku adalah sarana berbagi dari satu individu kepada yang lainnya, buku berperan besar bagi dunia pendidikan, selain itu buku juga mengandung informasi-informasi yang dapat menambah wawasan, menggugah emosi dan membentuk serta mengubah cara berpikir seseorang (Dr. Wiwin Hendriyani, 2015).

Tata cara hidup bahagia dan berumur panjang telah dipraktikkan oleh masyarakat Jepang dalam kesehariannya tanpa terdistraksi oleh hal apapun. Banyak kebiasaan yang membuat orang Jepang memiliki umur panjang, sehingga Jepang disebut negara yang memiliki rata-rata umur lebih dari 100 tahun, khususnya Kota Okinawa yang dimana terdapat 2.455 orang berusia di atas 100 tahun setiap 100.000 penduduk. Dan hal itu telah tertulis di dalam buku yang berjudul IKIGAI: Rahasia Hidup Bahagia dan Umur Panjang Orang Jepang karya Hector Garcia dan Francesc Miralles.

Buku karya Hector Garcia dan Francesc Miralles (2016) ini menjelaskan tentang bagaimana cara orang Jepang menemukan Ikigai mereka dengan cara meminimalisir kecemasan, mencari gairah dalam hidup sehingga pada akhir tujuan adalah kebahagiaan dan umur panjang. Secara tidak langsung, apa yang dilakukan oleh beberapa masyarakat Jepang dan apayang ditulis oleh Garcia dan Miralles ini sebenarnya telah dikatakan dan dilakukan oleh Rasulullah pada zamannya dan beberapa dari umat muslim tidak mengetahui hal itu. Apa yang disampaikan dalam buku tersebut dipaparkan secara pragmatis sehingga para pembacanya dapat merasakan manfaatnya jika di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Buku dapat melatih gaya berpikir (Tim Wesfix, 2017), karena semakin banyak membaca semakin banyak kosa kata yang kita dapatkan, yang tidak mengerti menjadi mengerti akan suatu hal. Salah satu buku yang dapat dianalisis pesan dan bisa dikaitkan dengan dakwah adalah buku karya Hector Garcia dan Francesc Miralles yang berjudul Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang. Buku ini banyak menyorot aspek lain. Yaitu, tentang ajaran dan kearifan orang Jepang, yang rata-rata menganut agama Budha untuk memiliki hidup dalam damai sehingga memiliki hidup yang panjang. Sebuah kearifan yang terkadang dianggap bukan bagian dari Islam, pengetahuan tentang praktik-praktik yang Rasulullah ajarkan, diantaranya adalah peringatan bahwa melakukan sesuatu jangan berlebihan, salah satunya adalah makan dan minum, dan

kebiasaan ini masih diamalkan oleh sebagian muslim dan orang Jepang hanya saja diantara kedua itu memiliki perspektif yang berbeda (Abu Muhammad Ibnu Shalih b. Hasbullah, 2013).

Bagi muslim melakukannya untuk melaksanakan kebaikan yang diajarkan Rasulullah SAW dan sedikit pengetahuan tentang apa makna dibalik kebiasaan itu, dan bisa jadi pula bagi sebagian masyarakat Jepang melakukan hal itu dengan tujuan untuk memiliki hidup yang panjang dan bahagia (Dan Buettner, 2008). Begitu pula dalam Al Quran dan Hadits Rasulullah terdapat persamaan seperti buku tersebut yang tidak diketahui maknanya, tetapi jika kita mengetahui hal tersebut akan menjadi bijak dalam menentukan kebiasaan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut (1) Untuk mengetahui bagaimana deskripsi buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang. (2) Untuk mengetahui bagaimana deskripsi tentang hidup bahagia dan panjang umur dalam akidah Islam. (3) Untuk mengetahui bagaimana analisis kritis buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang dalam perspektif akidah Islam.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif, dengan menggunakan metode analisis wacana yang dikembangkan Teun A. van Dijk. Pemilihan penggunaan teori analisis ini adalah karena Teun A. van Dijk mampu mengelaborasi elemen-elemen wacana sehingga bisa didayagunakan dan dipakai secara praktis serta memudahkan peneliti dalam membedah suatu teks. Analisis wacana merupakan sebuah alternatif analisis teks media (Eriyanto, 2001). Melalui analisis wacana, kita tidak hanya mengetahui isi teks yang terdapat pada suatu wacana, tetapi juga mengetahui pesan yang ingin disampaikan, mengapa harus disampaikan, dan bagaimana pesan-pesan itu tersusun, dan dipahami. Analisis wacana akan memungkinkan untuk memperlihatkan motivasi yang tersembunyi di belakang sebuah teks atau di belakan pilihan metode penelitian tertentu menafsirkan teks.

Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu pemikiran, ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang (Prasetyo & Miftahul Jannah, 2016). Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga suatu studi komparatif. Komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **Teks**

Van Dijk membagi teks menjadi tiga struktur atau tingkatan yang saling berkaitan. Pertama, struktur mikro, yaitu makna global dari sebuah teks yang dapat diamati dengan melihat topik atau tema yang dikemukakan dalam sebuah wacana. Kedua, superstruktur level adalah struktur wacana yang berkaitan dengan kerangka sebuah teks. Ketiga, struktur mikro ini adalah makna sebuah wacana yang dapat diamati dari sebagian kecil teks, yaitu kata, kalimat, proposisi, anak kalimat, parafrase, dan gambar. Teknik analisis wacana Van Dijk dalam proses penelitian ini adalah dengan menggunakan objek teks yang terdapat dalam buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang. Apa yang diajukan dan dianalisis menggunakan enam unsur sebagai unit analisis, berdasarkan tingkat strukturnya, ada enam unsur wacana yang dianalisis seperti yaitu tematik, skematik, semantik, sintaksis, stilistik, dan retorik.

Dengan analisis yang dilakukan menggunakan enam unsur unit analisis maka ditemukan wacana dari segi teks dalam buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang karya Hector Garcia dan Francesc Miralles dibentuk dengan keragaman pragmatik dan diksi yang sederhana, dan mengandung nilai-nilai lainnya seperti budaya, sosial, agama, dll. Enam elemen pada struktur teks Teun A. Van Dijk dipenuhi oleh penulis pada buku *ikigai*. Penulis sering menempatkan tema di awal teks sehingga ketika awal membaca, pembaca akan mengetahui apa yang akan dibahas pada bab yang dibacanya. Hal ini menjadi lebih efisien karena pembaca tidak harus lagi membaca keseluruhan bab untuk mengetahui tema apa yang disuguhkan oleh penulis.

Skema yang dihadirkan oleh Garcia dan Miralles dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* sangat bervariasi, banyak sekali perbedaan tata letak dan skema pemaparan yang mampu menyuguhkan materi secara beragam dan tidak terkesan monoton. Penulis berupaya menampakkan latar teks yang ditulis, serta memberikan detail dan maksud teks. Pemilihan kata atau diksi didominasi dengan verba (kata kerja). Penulis juga selalu memberikan gagasan berupa praanggapan di tengah dan akhir teks sebagai kesimpulan dari hasil penjelasan secara skematik.

Bentuk kalimat yang beragam, koherensi, dan kata ganti tampak pada setiap teks dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Secara retorik, penulis menggunakan metafora yang diambil secara ilmiah, petuah para tokoh dan filsuf untuk memperkuat argumen mengenai konsep *ikigai* yang dia berikan. Dan dalam perspektif lain, agama Islam pun sudah mengajarkan ajaran-ajaran yang ada dalam konsep *ikigai* dari zaman Rasulullah.

### **Kognisi Sosial**

Menurut Teun A. Van Dijk, dalam buku analisis wacana karangan Eriyanto dijelaskan bahwa pendekatan kognisi sosial didasarkan pada asumsi bahwa teks tidak mempunyai makna, akan tetapi makna itu diberikan oleh pemakai bahasa, atau lebih tepatnya proses kesadaran mental dari pemakai bahasa. Untuk membongkar bagaimana makna tersembunyi dari suatu teks, kita memerlukan suatu analisis kognisi sosial. Oleh karenanya, dibutuhkan suatu penelitian terhadap representasi kognisi penulis teks dalam memproduksi suatu teks. Setiap teks pada dasarnya dihasilkan lewat kesadaran, pengetahuan, prasangka tertentu terhadap suatu peristiwa. Pesan-pesan Garcia dan Miralles dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* merupakan hasil berbagai dimensi ilmu pengetahuan dari lintas sektor kehidupan.

Dalam bab 1 teks *Ikigai: Seni Tetap Muda Saat Menua*, tema yang disampaikan lebih ke persoalan pengenalan terhadap *ikigai*. Di sini Garcia dan Miralles menyinggung pendapat mereka dan para ilmuwan yang salah satunya adalah elemen yang ditemukan oleh penulis dan diagram yang diciptakan oleh Mark Winn, yang mana *ikigai* adalah interseksi atau titik pertemuan antara gairah, misi, keahlian, dan profesi. Jika seseorang memiliki *ikigai* yang jelas, maka akan membawa kepuasan, kebahagiaan, dan makna dalam kehidupannya. Di sini Garcia dan Miralles mendapatkan bahwa masyarakat centenarian Okinawa, Jepang tidak kenal dengan namanya pensiun dalam artian tidak bekerja sama sekali, selama kesehatan mereka memungkinkan, mereka akan terus bergerak mengerjakan apa yang mereka sukai. Begitupun cara mereka bersosial dan mengonsumsi makanan mereka jaga. Dan juga *moai* atau teman dekat juga berperan penting dalam kehidupan. Islam telah menetapkan dalam dalil dan ajarannya bahwa kehidupan seorang muslim memiliki tujuan hidup hanya beribadah kepada Allah.

Kehidupan seorang muslim adalah kehidupan yang bermakna tinggi, hidup yang tidak sia-sia, kehidupannya memiliki tujuan yang jelas. Dan Allah SWT telah menetapkan tujuan hidup hamba-hambanya yang beriman kepada-Nya. Alasan-alasan ini telah disebutkan dalam Al Quran yaitu seperti di Q.S Az-Zariyat : 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

Allah SWT telah memerintahkan kepada Rasul Muhammad untuk beristikamah dalam mengajak umatnya mengesakan Allah, karena sesungguhnya hanya itulah tujuan penciptaan-Nya dan satu-satunya yang wajib disembah, dan tujuan beribadah kepada-Nya adalah karena manfaat yang akan diterima untuk hambanya. Adapun dalam ayat ini perintah Allah SWT menciptakan jin dan manusia dengan tujuan untuk beribadah kepada-Nya atau bisa dikatakan mentauhidkan Allah yang dikenal sebagai Tauhid Uluhiyyah.

Bab 2 teks *Rahasia Anti Penuaan*, dalam teks ini terkandung nilai-nilai praktis dan pragmatis. Penulis mencoba untuk memikirkan teknologi yang akan membawa seseorang kepada keabadian secara biologis. Kegiatan yang dimaksud oleh mereka dalam teknologi ini adalah untuk menghindari stres yang berkepanjangan dan intens, karena stres adalah musuh terbesar umur panjang, kesehatan mental dan fisik. Pada dasarnya stres tidak selalu buruk bagi tubuh dan kehidupan, salah satunya karena stres adalah respons seseorang dalam keadaan sulit yang membuatnya bertahan, tetapi yang dapat memperburuk ketika stres itu berkepanjangan dan menjadi pikiran yang intens. Yaitu dengan praktik *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa praktik ini adalah kesadaran penuh dan hadir utuh akan apa yang sedang dipikirkan dan kerjakan. dalam Islam

biasa disebut dengan muhasabah diri. Tujuannya untuk mengetahui apa yang diyakini, rasakan, dan butuhkan, sehingga tidak mudah terdistraksi dan hanyut oleh hal-hal yang negatif, sehingga hati kita merasa damai dan tenteram. Bagi umat muslim salah satu obat stres hanya dengan mendekat dan mengingat kepada Allah SWT, karena stres ini datangnya dari hati yang jauh dari Allah SWT.

Dalam bab 7 teks Diet *Ikigai*. Dalam teks ini hasil analisis cara hidup hidup masyarakat Jepang dalam mengelola masukan pada tubuh orang Jepang ditemukan bahwa kebanyakan dari mereka memiliki perhitungan yang tepat tentang gizi yang dikonsumsi, dan melupakan kesenangan yang sesaat. Dimana konsep yang mereka gunakan adalah *hara hachi bu*, yaitu konsep yang membawa mereka ke aturan 80 persen alias berhenti makan ketika merasa perut sudah mencapai 80 atau hampir kenyang. Selain menggunakan 80 persen, mereka pun biasa menggunakan konsep 5:2 artinya lima hari makan normal dan dua hari untuk berpuasa. Tetapi mereka memiliki rutinitas untuk meminum minuman yang mengandung alkohol satu gelas per harinya. Dan bagi umat muslim pun tidak dianjurkan untuk berlebihan, salah satunya dalam aktivitas makan dan minum karena secara biologis dapat menghilangkan kecerdasan dan menimbulkan berbagai penyakit, dan menganjurkan untuk berpuasa. Tetapi dengan rutinitas masyarakat Jepang mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, bagi umat muslim hal ini adalah suatu larangan karena hal itu memabukkan.

Bab 9 teks Resiliensi dan *Wabi-Sabi*, terdapat wawasan kehidupan yaitu pentingnya mengetahui ketidaksempurnaan hidup di samping alam semesta bekerja. Resiliensi merupakan refleksi psikologis dari bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang untuk dapat bangkit kembali setelah terjatuh dan mengalami tekanan psikologis tertentu. Dan *wabi-sabi* adalah konsep Jepang yang menunjukkan kepada kita keindahan dalam sesuatu yang tidak sempurna. Alih-alih mencari keindahan yang sempurna, justru harus mencarinya dalam hal-hal yang cacat, yang tidak lengkap, sehingga merasa cukup dalam hidup. Dalam Islam diartikan bahwa tidak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan berpasrah kepada Allah atas apa yang terjadi di dunia yang fana ini membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan terhindar dari sikap putus asa.

### **Konteks Sosial**

Analisis wacana pada model Teun A. van Dijk merupakan model penelitian analisis wacana yang tidak hanya menekankan pada analisis teks semata. Dalam proses analisisnya terdapat bentuk analisis yang dinamakan konteks sosial. Analisis konteks sosial dapat dimaknakan sebagai bentuk analisis untuk melihat konteks atau latar belakang terbentuknya teks tersebut. Hal ini berkaitan pula dengan keadaan situasional yang terjadi pada saat tulisan atau sebuah teks ditulis.

Dalam memahami konteks sosial dapat dikembangkan kepada analisis keadaan masyarakat pada saat teks dibuat atau kepada pendekatan struktur kebudayaan di mana tempat teks tersebut ditulis. Dalam konteks buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, faktor kekuasaan yang dimiliki oleh Garcia dan Miralles adalah statusnya sebagai seorang *geek* (kutu buku) yang antusias untuk belajar hal-hal baru, sehingga membuatnya banyak dikenal baik oleh masyarakat biasa maupun kalangan penulis lainnya. Hal ini memberi kredibilitas dan memudahkan mereka untuk menyebarkan karya-karyanya. Dan dalam konteks ajaran Islam, yang dimaksud di dalamnya adalah firman Allah SWT dan Rasulullah. Faktor kekuasaan yang ada di keduanya merupakan ciptaan yang absolut, sehingga hampir seluruh umat manusia mengetahui eksistensinya, hal ini memberikan kredibilitasnya tidak di ragukan lagi bagi umat muslim.

Pesan yang disampaikan dalam bab-bab yang diteliti yaitu bab 1 teks *Ikigai*, Seni Tetap Muda Saat Menua, bab 2 teks Rahasia Anti Penuaan, bab 7 Diet *Ikigai*, dan bab 9 teks Resiliensi dan *Wabi-sabi* adalah pesan-pesan ikatan terhadap apa yang diimani oleh masyarakat Jepang dalam hidupnya, yaitu *ikigai*. Penulis mendorong para pembacanya untuk mempelajari dan memperdalam konsep dan wawasan yang ada di dalam *ikigai*. Di dalam bab-bab tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan masyarakat Jepang yaitu terus bergerak, bersilaturahmi dengan teman, melaksanakan diet dengan puasa, mengurangi stres dengan praktik *mindfulness*, bangkit dari keterpurukan, dan mengetahui bahwa terdapat ketidaksempurnaan dalam dunia yang fana ini.

Di dalam semua hal tersebut terdapat perspektif dalam agama Islam yang terdapat di dalam Al Quran dan Hadits, yaitu seperti anjuran untuk terus bergerak agar terciptanya keseimbangan dan keberkahan, berteman dengan orang-orang yang saleh dan bersilaturahmi, lalu praktik *mindfulness* dengan mengingat Allah

SWT, anjuran puasa dan tidak berlebihan, dan merasa cukup atas apa yang Allah SWT berikan kepada kehidupan.

Perbandingan antara buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* dan ajaran-ajaran Islam ini adalah pola pikir yang terjadi di masyarakat Jepang merupakan bukti empiris dari para filsuf Yunani kuno, tetapi bagi umat muslim tidak semua aktivitas masyarakat Jepang dapat dilakukan oleh umat muslim karena terdapat yang bertentangan dengan akidah Islam yaitu meminum alkohol yang mana dapat memabukan.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian yang pertama Konstruksi wacana tulisan Garcia dan Miralles dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* memiliki banyak materi dan pesan-pesan inspiratif. Dalam teks *Ikigai*, Seni Tetap Muda Saat Menua terdapat pemahaman terhadap konsep *ikigai*. Dalam teks *Rahasia Antipenuaan* terdapat pesan secara komprehensif tentang mengatasi stres dan pikiran. Dalam teks *Dari Logoterapi ke Ikigai* terdapat perbandingan antara terapi logoterapi, psikoanalisis, dan morita. Dalam teks *Temukan Arus dalam Segala Hal yang Anda Lakukan* terdapat istilah-istilah untuk menunjang kepada proses *ikigai*. Dalam teks *Para Master Umur Panjang* terdapat pesan-pesan langsung dari para *centenarian* (orang yang hidup lebih dari seratus tahun) dari berbagai negara melewati wawancara. Dalam teks *Pelajaran dari Centenarian* terdapat kebiasaan yang dilakukan oleh para *centenarian*. Dalam teks *Diet Ikigai* terdapat wawasan tentang asupan yang baik bagi manusia. Dalam teks *Resiliensi dan Wabi-sabi* terdapat pesan untuk melewati alam semesta yang penuh ketidaksempurnaan.

Yang kedua Ajaran-ajaran yang bersangkutan dengan buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*, yang mana telah ada dan diajarkan oleh para pendahulu bagi umat muslim yaitu Nabi Muhammad SAW dan juga yang telah termaktub dalam kitab Al Quran.

Yang terakhir Perbandingan dari aspek kognisi sosial dalam buku *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang* dengan ajaran-ajaran Islam memiliki kesamaan perihal isi, tetapi memiliki perbedaan secara historis dan kronologis. Adapun dari segi konteks sosialnya adalah hasil refleksi para filsuf seperti Seneca, Zeno, Siddharta Gautama atas situasi sosial masyarakat pada zamannya. Oleh karena itu dikembalikan dan dimunculkan kembali beberapa wawasan yang menjadi konsep hidup *ikigai*. Kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat Jepang hampir memiliki kesamaan dengan ajaran Islam, akan tetapi perbedaan yang ada adalah kebiasaan dalam meraih hidup bahagia dan umur panjang, Masyarakat di Jepang rutin meminum alkohol atau khamr dalam porsi satu gelas per hari, yang mana bagi umat muslim hal itu dilarang karena memabukan dan dapat merusak tubuh.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Abu Muhammad Ibnu Shalih b. Hasbullah. (2013). *Etika Makan & Minum*. Pustaka Ibnu Umar.
- [2] Alex Sobur. (2004). *Analisis Teks Media Massa: Suatu Pengantar Untuk Analisis Wacana*. Remaja Rosdakarya.
- [3] Dan Buettner. (2008). *The Blue Zones*. Penguin.
- [4] Dr. Wiwin Hendriyani, M. S. (2015). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana.
- [5] Eriyanto. (2001). *Analisis Wacana: Pengantar Analisis Teks Media*. LKIS.
- [6] Hector Garcia, & Francesc Miralles. (2016). *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Renebook.
- [7] Jafar, I. (2010). Tujuan Dakwah dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal MIQOT*, 34(2).
- [8] Muhamad Ngafifi. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1).
- [9] Prasetyo, B., & Miftahul Jannah, L. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- [10] Tim Wesfix. (2017). *Mindfulness for Success*. PT. Grasindo.