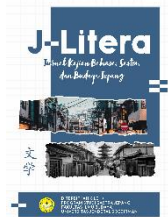


# Kajian Psikologi Positif Konsep *Ikigai* Pada Kaisar Akihito Dalam *Manga Akihito Tennou Monogatari*

Aqilah Bilqis Salsabiil Harahap, Yusida Lusiana, Heri Widodo

Program Studi Sastra Jepang, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia  
e-mail: aqilah.harahap@mhs.unsoed.ac.id



## Abstract

The aim of this study is to explain the relationship between the concept of *Ikigai* and eudaimonic happiness also with the psychological well-being of Emperor Akihito. This research is a descriptive qualitative type. The data were collected using literature study techniques which are sourced from *Akihito Tennou Monogatari* manga. The results found that the concept of *Ikigai* in Emperor Akihito, both in the form of characteristics and *Ikigai* pillars, all reflected Aristotle's eudaimonic happiness because it was in accordance with the *virtue* of an emperor, which is being a good emperor with the ability to embrace all his people and establish positive relationships with the international world. The concept of *Ikigai* also reflects six aspects of Ryff's psychological well-being, that is consist of 1) self-acceptance, 2) positive relationships with others, 3) autonomy, 4) environmental mastery. ), 5) purpose in life, and 6) personal growth. The conclusion is that Emperor Akihito was able to achieve eudaimonic happiness as well as psychological well-being by being a good emperor as a form of his *Ikigai*.

## Keywords:

Eudaimonic happiness; Emperor akihito; *Ikigai*; Psychological well-being

## Article Info:

First received:  
20 April 2021

Available online:  
28 May 2021

## PENDAHULUAN

Istilah *Ikigai* secara umum merujuk pada kesenangan dan makna kehidupan. *Ikigai* dalam bahasa Jepang berasal dari dua kata yaitu, 生き (iki) yang berarti hidup dan 甲斐 (gai) yang berarti nilai. Dengan demikian, secara harfiah *Ikigai* dapat dimaknai sebagai “nilai hidup”. Adapula yang mengartikan *Ikigai* sebagai “alasan bangun di pagi hari”. Pemaknaan tersebut ada sangkut-pautnya dengan budaya bangun pagi di Jepang yang sudah sangat mengakar sejak zaman kuno (Mogi, 2018:25).

Dalam bahasa Jepang sendiri, kehidupan memiliki dua istilah yang cukup mirip namun memiliki arti yang berbeda yaitu, 人生 (jinsei) dan 生活 (seikatsu). Kedua istilah tersebut sama-sama memiliki makna “kehidupan”, tetapi fokusnya berbeda. Kata 人生 (jinsei) merujuk pada kehidupan manusia selama ia hidup, mulai dari lahir hingga meninggal dunia (lifetime). Sedangkan kata 生活 (seikatsu), mengacu kepada kehidupan sehari-hari atau daily life. Prof. Hasegawa Akihiro menjelaskan bahwa istilah *Ikigai* lebih tepat jika dikaitkan dengan 生活 (seikatsu). Jadi, peranan *Ikigai* bukanlah

pencarian “nilai hidup” secara utuh sejak dilahirkan hingga kematian namun, lebih kepada “nilai” seseorang dalam kehidupan sehari-harinya (*Ikigaitrube*, 2019).

Konsep *Ikigai* memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan orang Jepang. Peranan *Ikigai* sangat penting dalam memotivasi diri bagi bangsa Jepang yang memang dikenal memiliki budaya kerja keras agar dapat memperoleh kebahagiaan serta kesejahteraan hidup. Pemaknaan *Ikigai* yang sering kali dikaitkan dengan konsep kebahagiaan khas Jepang, membuatnya sangat cocok apabila ditelaah berdasarkan kajian psikologi positif.

Kajian psikologi positif dipelopori oleh Seligman. Inti pembahasannya yakni seputar berbagai sisi positif dalam diri manusia serta bagaimana pengaruh hal tersebut terhadap keberhasilan mencapai tujuan hingga melahirkan kebahagiaan (Jusmiati 2017: 360).

Pembahasan mengenai *Ikigai* cukup penting mengingat semakin berkembangnya zaman, tekanan serta tuntutan hidup semakin bertambah hingga dapat memicu stres berkepanjangan. Apabila individu tidak dapat mengatasinya dengan benar, maka akan

menimbulkan depresi atau bahkan kematian. Dengan demikian, perlu pemahaman yang baik terkait konsep *Ikigai*. Meskipun *Ikigai* termasuk konsep filosofis dan mengandung ambiguitas, melalui kajian psikologi positif diharapkan masyarakat bisa lebih mudah untuk memahami dan mengimplementasikannya.

Penelitian terkait *Ikigai* sebelumnya telah banyak dilakukan diantaranya oleh Park (2015) berjudul “Sense of *Ikigai* (reason for living) and Social Support in Asia-Pacific Region”. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa, baik dukungan emosional ataupun dukungan penilaian memiliki dampak terhadap persepsi harapan hidup sehingga bisa dikatakan penerimaan pujian dan pengakuan dari orang lain menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rasa *Ikigai* di negara Asia Pasifik (Park, 2015: 191). Sementara itu, Eller (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “*Ikigai* and Higher Education: A Review of The Literature” menemukan fakta bahwa, *Ikigai* pada orang Jepang cenderung berubah seiring bertambahnya usia serta mendapat pengaruh dari pendidikan yang ia peroleh. Berbeda halnya dengan Bilash (2019) lewat penelitiannya yang berjudul “Study Abroad, Transformation, and *Ikigai*: A Case Study” menyimpulkan bahwa, *Ikigai* turut memainkan andil terkait semangat hidup seseorang. Dalam penelitian tersebut, Bilash menyelidiki bagaimana evolusi yang dialami Kuni (nama samaran), orang Jepang yang bekerja di kota kecil Hokkaido sebagai guru bahasa Inggris selama 10 tahun. Hasil yang diperoleh yakni, *Ikigai* sangat mempengaruhi semangat Kuni ketika ia mengajar dimana dengan mengajar ia mendapat nilai-nilai kehidupan yang diberikan para siswanya.

Di antara penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas belum ada penelitian khusus mengenai *Ikigai* dengan objek seorang pemimpin negara secara spesifik yakni pemimpin negara Jepang atau dalam hal ini seorang kaisar (*tennou*). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi tentang *Ikigai* salah seorang kaisar Jepang (*tennou*) sebagai sosok yang menjadi panutan serta paling berpengaruh di negara Jepang.

Tekanan serta tuntutan hidup bagi setiap individu tentunya beragam. Hal tersebut salah satunya dipengaruhi oleh status sosial individu bersangkutan. Semakin tinggi status sosial yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula tekanan juga tuntutan hidupnya. Pemimpin negara

merupakan salah satu pekerjaan yang mengemban tanggung jawab besar, sehingga tak disangsikan lagi mereka pasti memiliki tuntutan hidup yang tinggi. Tak terkecuali kaisar Jepang ke-125, Akihito. Kaisar yang baru saja turun takhta pada 30 April 2019 lalu ini disebut sebagai kaisar pertama selama 200 tahun kekaisaran di Jepang yang secara sukarela turun takhta. Hal ini beliau lakukan karena kondisi kesehatannya yang tak lagi bugar untuk mengemban tugas-tugas sebagai kaisar.

Kaisar Akihito merupakan sosok yang sangat dikagumi dan disayangi oleh banyak orang Jepang karena perhatiannya yang mendalam kepada rakyatnya. Perhatiannya itu tercermin melalui tindakannya pada tahun 1991, ketika gunung berapi di Nagasaki meletus Kaisar Akihito dan permaisuri berani melanggar norma kebangsawanan dengan berlutut untuk berbicara bersama para korban letusan gunung tersebut. Beliau juga tak segan untuk memperhatikan para penderita penyakit kronis seperti kusta dan sebagainya. Berawal dari kebiasaan Kaisar Akihito untuk berinteraksi dengan para penyintas bencana maupun dengan penderita penyakit inilah yang membuat beliau memutuskan untuk berperan serta sebagai diplomat. Meskipun, peran diplomat yang dilakukan olehnya bukanlah diplomat secara resmi, tetapi tindakan ini selain dinilai telah menghilangkan batasan-batasan dalam hukum kekaisaran di Jepang serta dianggap sebagai tindakan yang positif dalam membangun persahabatan dengan negara-negara lain.

Sebenarnya tindakan Kaisar Akihito dalam menggebrak hukum tradisional di Jepang bukanlah satu-dua kali saja. Beliau juga pernah melanggar aturan kekaisaran untuk tidak menikahi rakyat biasa. Sang istri sekaligus permaisurinya, Shoda Michiko adalah anak dari pengusaha penggilingan tepung yang bukanlah keturunan darah biru. Tak hanya itu, beliau juga pernah membuat pernyataan bahwa dirinya memiliki darah Raja Korea. Kedua tindakan tersebut merupakan pantangan yang tidak seharusnya dilakukan oleh seorang yang memiliki Takhta di Krisantenum. Selain itu, Kaisar Akihito dikenal pula sebagai seorang kaisar yang giat untuk meminta maaf pada negara korban kejahatan perang oleh Jepang di masa lalu, salah satunya adalah Cina. Beliau dan permaisuri kerap kali mengunjungi situs bekas Perang Dunia II untuk mendoakan arwah para korban baik dari pihak Jepang maupun negara lain.

Kaisar Akihito juga merupakan sosok yang sangat mencintai ilmu pengetahuan terutama dalam bidang kelautan dengan objek ikan gobi. Beliau sangat aktif membuat makalah sejak masih menjadi putera mahkota sampai telah menjadi kaisar. Jumlah makalah yang telah beliau publikasikan terhitung sebanyak 27 makalah. Makalah-makalah tersebut semuanya membahas ikan gobi yang diterbitkan di Japanese Journal of Ichtiology. Judul makalah pertamanya adalah "On the Scapula of Gobiid Fishes" (1963) (Abdulsalam, 2018).

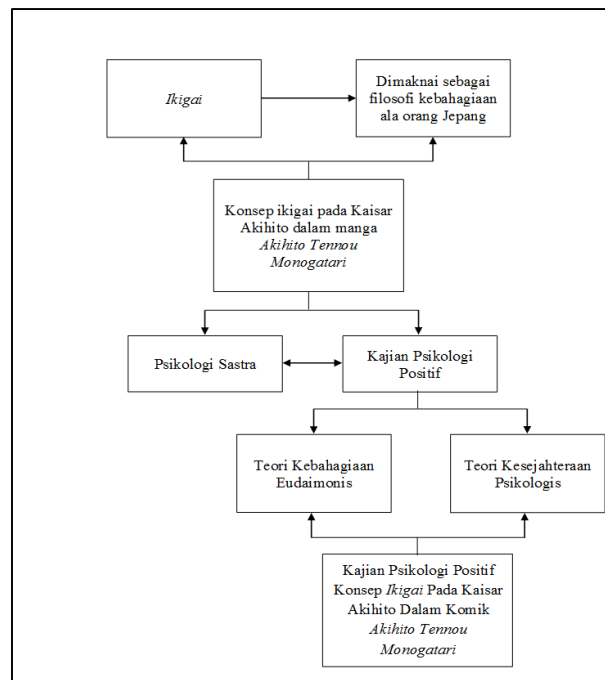
Berdasarkan latar belakang tersebut, akan sangat menarik apabila melakukan penelitian mengenai konsep *Ikigai* pada Kaisar Akihito. Sebagai seorang pemimpin pastilah Kaisar Akihito memiliki banyak tekanan dan tuntutan hidup maka di sinilah bagaimana peranan *Ikigai* dapat membentuk kehidupan positif untuknya. Terlebih, beliau merupakan seorang kaisar Jepang yang sifatnya tergolong unik diantara para kaisar lainnya (Abdulsalam, 2018).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana keterkaitan konsep *Ikigai* baik berupa karakteristik maupun pilar *Ikigai* pada Kaisar Akihito dalam manga Akihito Tennou Monogatari mampu sejalan dengan kebahagiaan eudaimonis serta kesejahteraan psikologis dari sang kaisar.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa saja konsep *Ikigai* yang terdapat pada Kaisar Akihito dalam manga Akihito Tennou Monogatari dan bagaimana hubungan konsep *Ikigai* tersebut dengan kebahagiaan eudaimonis milik beliau?
2. Apa saja konsep *Ikigai* yang terdapat pada Kaisar Akihito dalam manga Akihito Tennou Monogatari dan bagaimana hubungan konsep *Ikigai* tersebut dengan kesejahteraan psikologis milik beliau?

Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:



**Bagan 1 Kerangka Pemikiran**  
Sumber: Olahan Peneliti

## METODE

Metode yang digunakan yaitu, deskriptif analitik. Deskriptif analitik dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis. Secara etimologis deskripsi dan analisis berarti menguraikan. Meskipun demikian, analisis yang berasal dari bahasa Yunani, *analysein* ('ana' = atas, 'lyein' = urai), telah diberikan arti tambahan, tidak semata-mata menguraikan melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya. (Ratna, 2015: 53).

Dengan demikian, secara singkat penelitian ini dilakukan melalui tahapan-tahapan berikut :

1. Membaca *manga Akihito Tennou Monogatari* secara menyeluruh.
2. Mengelompokan data sesuai dengan permasalahan yang akan dianalisis. Data dalam hal ini berupa kutipan ataupun cuplikan peristiwa dalam *manga*.
3. Menganalisis data tersebut berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Hasil analisa disajikan dalam uraian deskriptif sesuai dengan fakta-fakta yang ditemukan.
4. Terakhir, dilakukan penarikan kesimpulan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Karakteristik dan Pilar *Ikigai*

Kamiya Meiko dalam bukunya yang berjudul *Ikigai ni Tsuite* menjelaskan tentang karakteristik *Ikigai*. Berikut akan dipaparkan secara singkat:

#### 1. *Ikigai* dan *Ikigaikan*

Seseorang yang memiliki *Ikigai* secara otomatis ia juga memiliki *Ikigaikan*. *Ikigaikan* dimaknai sebagai ‘perasaan’ *Ikigai* yang merujuk pada rasa senang seseorang dalam melakukan hal yang ia anggap *Ikigai*-nya. Misalnya, kisah Oka Kiyoushi (matematikawan Jepang) yang memiliki *Ikigai* berupa kegiatan penelitian matematika. Ia senang meneliti matematika layaknya rasa senangnya sewaktu kecil ketika bermain air dan menangkap serangga.

#### 2. Tidak Selalu Berupa Hal yang Menguntungkan

Wujud *Ikigai* tidak melulu terkait sesuatu yang memiliki manfaat secara langsung dalam kehidupan seseorang. Bisa saja *Ikigai* tersebut berupa hal-hal yang remeh-temeh, tampak sia-sia, atau bahkan sangat mewah. Karakteristik *Ikigai* ini sama halnya dengan konsep “permainan” Huizinga<sup>1</sup> (Kamiya, 2004:82).

#### 3. Ada Motivasi dalam Melakukan *Ikigai*

Seseorang yang hendak melakukan kegiatan sejalan dengan *Ikigai*-nya maka ia memiliki motivasi atau keinginan untuk melakukan kegiatan tersebut. Misalnya, seorang petugas medis yang *Ikigai*-nya yaitu memberikan pertolongan medis ke luar negeri secara sadar menerima panggilan tersebut bukan hanya sebatas kewajibannya tetapi juga ia mampu melakukannya dengan senang hati (Kamiya, 2004: 82).

#### 4. *Ikigai* Bersifat Pribadi

*Ikigai* tiap orang bersifat pribadi atau personal. *Ikigai* tidak dapat dibentuk dengan ‘meminjam’ atau ‘meniru’ milik orang lain (Kamiya, 2004: 82).

#### 5. *Ikigai* Membuat Seseorang Menciptakan Sistem Nilai

Apabila seseorang memiliki beberapa *Ikigai*, ia akan mampu memikirkan mana di antara *Ikigai* tersebut yang lebih penting, sehingga dapat dikatakan bahwa ia mampu menciptakan susunan hierarkis sesuai dengan apa yang ia ingin prioritaskan terlebih dahulu (Kamiya, 2004: 83).

#### 6. *Ikigai* Membuat Seseorang Merasa Bebas

Kamiya (2004:83) menjelaskan bahwa *Ikigai* layaknya sebuah kehidupan yang nyaman, yakni ketika seseorang menciptakan dunia pikiran yang bebas. Menurut Uexküll<sup>2</sup> semua makhluk hidup memiliki karakteristik dunianya sendiri begitu pula dengan dunia manusia. Bila meminjam metafora dari Nyonya Lindberg<sup>3</sup> dalam bukunya “Gift Form the Sea” (1995) seperti halnya kerang berkat proses sekresi dari tubuhnya, mereka membuat pelbagai bentuk, pola, serta warna yang berbeda. Begitu pula manusia yang tumbuh dalam lingkungan mereka masing-masing, dengan demikian manusia mampu menciptakan kehidupan yang sesuai untuk mereka layaknya kehidupan yang membuat mereka nyaman di dalamnya.

Berdasarkan hal tersebut ketika kita tahu betul hal apa yang bernilai dan apa saja yang seharusnya diutamakan maka akan tercipta kesatuan, keteraturan, juga harmoni. Hal ini yang akhirnya membentuk stabilitas bagi orang-orang yang tinggal dalam dunia tersebut (dunia dengan *Ikigai* di dalamnya). “Keinginan akan stabilitas” dalam contoh ini pun tampaknya pada dasarnya hanya akan terlihat ketika ada

<sup>1</sup> Johan Huizinga seorang teoritikus budaya, sejarawan, dan filsuf asal Belanda yang pernah menulis buku berjudul “Homo Ludens” (1938). Dalam bukunya itu, Huizinga berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang secara naluriah ingin bermain baik anak-anak maupun orang dewasa.

<sup>2</sup> Seorang ahli Biologi, Zoologi, dan filsuf asal Estonia (<https://kulturportal-west-ost.eu/biographien/uexkull-jakob-johann-baron-von-2>)

<sup>3</sup> Penulis, penyair, dan istri perintis penerbangan terkemuka Charles Lindberg yang menulis kumpulan esai berjudul “Gift Form the Sea” (1995). Buku tersebut menceritakan mengenai arti kehidupan seorang wanita.

Lihat <https://www.findagrave.com/memorial/22876/anne-spencer-lindbergh>

ketenangan dunia pikiran yang melampaui dimensi ekonomi dan sosial (Kamiya, 2004:83).

Sementara itu, Mogi Ken dalam bukunya *The Book of Ikigai* (2018:40) menjelaskan bahwa *Ikigai* dibentuk berdasarkan lima pilar, yakni :

1. *Chiisaku Hajimeru Koto* (Awali dari hal kecil)

*Ikigai* tercipta dari hal-hal kecil yang kita temukan sehari-hari. Misalnya saja, Ono Jiro seorang chef sushi terkemuka di mana *Ikigai*-nya adalah membuat dan menyajikan sushi terbaik. Ia mulai membangun *Ikigai* tersebut dengan hal-hal kecil terkait dengan membuat dan menyajikan sushi, mulai dari merancang wadah khusus yang cocok untuk bentuk restorannya, memperbaiki berbagai peralatan membuat sushi, dan sebagainya.

2. *Jibun kara no Kaihou* (Bebaskan Dirimu)

Konsep pembebasan diri merujuk pada keadaan seseorang yang jiwanya ringan tidak memiliki beban apapun layaknya seorang anak. Anak-anak pada dasarnya memiliki jiwa yang bebas, mereka tidak pernah memikirkan perihal pekerjaan, ataupun terikat oleh status sosial tertentu (Mogi, Ken 2018:68). Dengan demikian seorang anak tidak membutuhkan *Ikigai* agar dapat menjalani hidupnya dengan ceria, karena pikiran dan jiwanya secara alami belum tercemari hal-hal rumit yang dapat memicu stress atau tekanan hidup.

Melalu *Ikigai*, diharapkan seseorang mampu membebaskan diri sehingga dirinya merasa nyaman dan tenang dalam menikmati hidup. Pembebasan diri secara paradoks juga terkait dengan penerimaan diri. Kita dianggap telah melakukan pembebasan diri apabila kita telah menerima diri kita apa adanya dan membuang segala bentuk khayalan diri yang ada pada diri kita (Mogi, 2018:169).

3. *Chouwa to Jizoku Kanousei* (Keselarasan dan Kesenambungan)

Keselarasan dan kesinambungan tampaknya terlihat pada bagaimana musik dari Radio Taisho menyatukan para orang tua saat senam pagi. Ketika Radio Taisho diperdengarkan pada pukul 06.30 sekelompok paruh baya berkumpul untuk senam pagi bersama, dari sini tercipta interaksi di antara mereka. Tak sedikit dari para orang tua ini menjadikan aktivitas senam pagi bersama

teman-temannya sebagai *Ikigai* mereka. Sehingga bisa dikatakan musik Radio Taisho berperan dalam menyatukan satu komunitas demi menjaga keselarasan dan kesinambungan (Mogi, 2018:30-31). Tak jauh berbeda dengan klub Radio Taisho yang memanfaatkan kesatuan komunitas untuk menguatkan motivasi diri, klub Shougi pun demikian. Klub Shougi yang beranggotakan para pekerja kantoran ini selalu meluangkan waktunya di pagi hari yang sibuk dengan bermain shougi di dalam komuter (Mogi, 2018:32).

4. *Chiisa na Yorokobi* (Kegembiraan dari Hal-Hal Kecil)

*Ikigai* diperoleh dari kegembiraan terhadap hal-hal kecil. Seperti klub Radio Taisho yang membuat anggotanya gembira hanya dengan senam pagi bersama, atau para pekerja kantoran yang sejenak bisa bersantai dengan bermain shougi dalam perjalanan menuju kantor yang membosankan.

5. *“Ima Koko”ni Iru Koto* (Hadir di Tempat dan Waktu Sekarang)

Bangsa Jepang memang terkenal sebagai bangsa yang sangat menghargai keindahan dari sesuatu yang fana. Karena dengan menyadari bahwa sesuatu itu fana, maka secara otomatis kita akan menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang (Mogi, 2018:48).

## B. Kebahagiaan Eudaimonis Aristoteles

Istilah eudaimonis berasal dari bahasa Yunani eudaimonia. Bagi bangsa Yunani eudaimonia berarti kesempurnaan; atau lebih tepat lagi, eudaimonia berarti “mempunyai daimon yang baik” dan yang dimaksudkan dengan daimon ialah jiwa (Bertens, 2018:109). Sehingga apabila diterjemahkan secara harfiah dalam bahasa Indonesia, eudaimonia berarti “memiliki jiwa yang baik”.

Kebahagiaan menurut konsep eudaimonis dipopulerkan oleh Aristoteles (384-322 SM). Menurutny, kebahagiaan adalah tujuan tertinggi yang dicari oleh manusia dalam hidupnya. Tujuan tersebut merupakan tujuan akhir yang dicapai oleh manusia dengan cara menjalankan fungsinya sebagai manusia dengan baik. Lebih tepatnya, konsep eudaimonia menurut Aristoteles mencakup keutamaan

moral seperti keadilan, keramahan, keberanian, aktivitas intelektual, juga kinerja tinggi dalam kegiatan apapun. Misalnya, profesi (Huta, 2013: 202).

Para filsuf hedonis seperti Arisstipos, Epikuros, Hobes, Locke, dan Bentham meyakini bahwa well-being akan diperoleh manusia apabila ia bisa memaksimalkan aspek happiness dan terbebas dari kesusahan. Sebaliknya menurut filsuf eudaimonis, Aristoteles berpendapat bahwa well-being tidak melulu diperoleh dengan memenuhi segala keinginan pribadi. Karena tidak semua keinginan pribadi itu dapat mendatangkan happiness, ada pula yang berakibat buruk bagi diri seseorang. Maka, well-being berdasarkan pandangan Aristoteles akan dicapai apabila seseorang mampu hidup sejalan dengan 'daimon' atau nilai-nilai yang mereka anut.

Aristoteles berpendapat bahwa tujuan tertinggi manusia dalam hidupnya yakni mencapai kebahagiaan dengan kata lain eudaimonia. Dalam eudaimonisme, pencarian kebahagiaan menjadi prinsip yang paling pokok. Eudaimonia merupakan paham eksistensial yang merujuk pada keadaan objektif, yakni berkembangnya seluruh aspek atau dimensi kemanusiaan seseorang individu (misalnya, aspek emosional, aspek sosial, aspek moral, aspek rohani, dan lain sebagainya) (Tjahjadi, 2004: 41). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tujuan tertinggi manusia dalam hidup yakni membuat dirinya atau jiwanya secara menyeluruh tumbuh dan berkembang, serta menjadi sebaik mungkin (Tjahjadi, 2004: 41).

Jadi dapat dimaknai bahwa hidup yang baik menurut pandangan Aristoteles bukanlah hidup yang bergelimang kesenangan atau kenikmatan, namun hidup yang ditandai oleh kesadaran dan direfleksikan sehingga berbuah makna dan kebijaksanaan; serta hidup di mana *virtues* yang unik telah didayabaktikan dengan penuh-bagi dirinya sendiri terlebih bagi masyarakat (Arif, 2016:20).

*Virtues* sendiri merupakan salah satu hal terpenting dalam konsep eudaimonia menurut Aristoteles. *Virtues* dapat diartikan sebagai kebaikan utama yang unik, fungsi utama, nilai utama, ataupun tujuan dari segala sesuatu. Contohnya, virtue dari garam yakni untuk menjadi asin. Kalau garam tidak dapat menjadi asin maka garam tersebut telah kehilangan

virtue-nya sebagai garam, sehingga ia tidak lagi berarti maupun bernilai. Maka agar dapat menjadi garam yang virtuous garam haruslah bisa menjadi asin sesuai dengan tujuan dari garam itu sendiri (Arif, 2016:21).

Kata *virtue* sebetulnya merupakan terjemahan bahasa Inggris dari *arete* (bahasa Yunani) yang berarti keutamaan (Lorens dalam Yulanda, 2020: 94). Menurut Aristoteles manusia memiliki dua macam keutamaan, yakni: keutamaan moral dan keutamaan intelektual (Bertens, 2018:207). Berikut penjelasannya:

#### 1) Keutamaan Moral

Aristoteles menggambarkan keutamaan moral sebagai sikap manusia yang membuatnya dapat memilih jalan tengah antara dua ekstrem yang berlawanan. Bagi Aristoteles, keutamaan yang sebenarnya akan terwujud apabila individu dapat bersikap tetap ketika memilih jalan tengah tersebut. Dengan kata lain, jika seseorang mampu memilih jalan tengah hanya karena kebetulan maka ia belum dapat memiliki keutamaan ini (Bertens, 2018:209-210). Keutamaan ini dapat berupa: murah hati, keberanian, tanggung jawab, tulus, rendah hati, keadilan, serta persahabatan.

#### 2) Keutamaan Intelektual

Keutamaan intelektual terbagi menjadi dua jenis, yakni: kebijaksanaan teoritis sebagai suatu sikap yang mampu mengenali kebenaran, serta kebijaksanaan praktis sebagai suatu sikap yang dapat mengarahkan manusia untuk memilih jalan tengah sesuai dengan keutamaan moral.

### C. Kesejahteraan Psikologis Ryff

Ryff secara khusus menjelaskan bahwa terdapat enam aspek dalam kesejahteraan psikologis, yakni: penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relationship with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), serta pertumbuhan pribadi (personal growth) (Ryff, 1995 dalam Prabowo, 2016:248). Berikut penjelasan lengkap terkait aspek-aspek tersebut:



### 1) Penerimaan Diri (self-acceptance)

Individu dikatakan telah melakukan penerimaan diri apabila ia secara sadar mengetahui dan menerima segala macam kelebihan maupun kekurangannya, serta merasa positif dengan masa lalunya. Namun, jika individu tersebut masih merasa kecewa dengan masa lalunya dan tidak bisa menerima dirinya apa adanya itu berarti dia belum dapat melakukan penerimaan diri.

### 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (positive relationship with others)

Karakteristik individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain, yaitu: adanya kehangatan dan kepuasan, hubungan dibangun dengan pondasi kepercayaan satu sama lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, kesejahteraan psikologi yang dimilikinya kuat, mempunyai afek serta kedekatan, juga dapat memahami aspek saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan (Prabowo, 2016:249).

### 3) Otonomi (autonomy)

Otonomi adalah kemampuan individu untuk melakukan suatu hal secara mandiri atau terlepas dari ketergantungan dengan orang lain. Dengan demikian, seorang yang memiliki sikap otonomi mampu meneguhkan pendiriannya sekalipun hal itu dianggap berbeda dari norma umum. Ryff menjelaskan bahwa seseorang dapat berfungsi secara penuh (fully functioning person) apabila ia mempunyai perspektif pribadi terkait penilaian diri (internal locus of evaluation) sesuai dengan standar yang ia miliki tanpa harus melibatkan persetujuan dari orang lain (Ryff, 1995 dalam Prabowo, 2016:250).

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki sikap otonomi, yakni: mandiri, dapat bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir serta bertindak, mampu mengatur tindakannya sesuai dengan yang ada dalam dirinya, juga dapat melakukan evaluasi terkait dirinya tersebut sesuai dengan standar yang ia punya (Prabowo, 2016:250).

### 4) Penguasaan terhadap Lingkungan (environmental mastery)

Penguasaan terhadap lingkungan merupakan suatu sikap seorang individu yang mampu mengelola lingkungan sekitarnya dengan penuh daya cipta baik melalui aktivitas

fisik ataupun psikis hingga terwujud lingkungan yang sesuai dan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Individu yang memiliki sikap penguasaan terhadap lingkungan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: menguasai dan berkompeten mengelola lingkungannya, dapat memanfaatkan segala kesempatan secara mangkus, dapat memilih relasi yang cocok dengan kebutuhan serta nilai-nilai personal, juga mampu mengatur aturan yang berasal dari kegiatan eksternal (Prabowo, 2016:250).

### 5) Tujuan Hidup (purpose in life)

Seseorang yang mempunyai tujuan hidup berarti seorang individu yang mampu menciptakan kesuksesan terkait pencarian makna serta tujuan dalam pelbagai usaha dan kesempatan, sehingga ia sadar bahwa hidupnya berarti. Karakteristik individu yang mempunyai tujuan hidup, yakni: adanya tujuan serta perasaan terarah dalam hidup, merasa yakin bahwa baik kehidupan masa lalu maupun kehidupan sekarang memiliki makna tersendiri, teguh terhadap keyakinannya terkait makna hidup, dan mempunyai sasaran akhir dalam hidupnya (Prabowo, 2016:251).

### 6) Pertumbuhan Pribadi (personal growth)

Seorang individu yang sehat seharusnya memiliki kemampuan untuk terus mengembangkan segala potensi diri demi menjadi individu yang utuh. Aktualisasi dan realisasi potensi diri merupakan inti dari perspektif klinis terkait pertumbuhan pribadi. Dengan demikian individu yang mampu mengembangkan dirinya memiliki ciri-ciri, yakni: adanya perasaan terkait perkembangan secara kontinu, dapat memahami dirinya sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, bersedia mengalami pengalaman baru, menyadari bahwa segala potensi dirinya akan terealisasi, adanya perubahan sebagai refleksi peningkatan pengetahuan pribadi, serta dapat mengerti perkembangan dan perilaku dirinya sepanjang waktu (Prabowo, 2016:251).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Ikigai* Kaisar Akihito

#### 1. Adanya Motivasi dan Bersifat Pribadi

軍民は入り乱れた沖縄戦は、凄惨を極め\_\_\_\_\_終結までに、県出身の犠牲者

は民間人9万4千人、軍人軍属2万8千228人、上っている... (昭和51年沖縄県援護課発表)

しかも、天皇の名の下で行われた終戦後も沖縄は米軍占領下に取り残されたまま、講和条約が締結されていた。

二度との裏切り... 「本土の捨てて石にされた」。

沖縄には強烈な怒りがあった。

外間守善：... 殿下、沖縄ご訪問で

は何が起こるかわかりません

ので、くれぐれもお気を付

けられるよに...

明仁：何が起きてても受けます。

明仁天皇太子はこの日が来るずっと以前から、沖縄の苦難の歴史に心を寄せていた。昭和38年(一九六三年)4月1日。「沖縄豆記者本土訪問団」東宮御所訪問。

(明仁天王物語：162～163)

*Gunmin wa irimidareta Okinawa-sen wa, seisan o kiwame\_\_\_\_\_ Shuuketsu made ni, ken shushshin no gisei-sha wa minkan hito 9 man 4 sennin, gunjin gunzoku 2 man 8 sen 228-ri, joutte iru. (Shouwa 51-nen Okinawa-ken engo-ka happyou). Shikamo, tennou no na no shita de okonawa reta shuusen-go mo Okinawa wa beigun senryou-ka ni torinokosa reta mama, kouwa jouyaku ga teiketsu sarete ita.*

*Nidoto no uragiri... 'Hondo no sutete ishi ni sareta'.*

*Okinawa ni wa kyouretsuna ikari ga atta.*

*Hokama Shuzen : ... Denka, Okinawa go houmonde wa nani ga okoru ka wakarimasen node, kureguremo oki o tsukerareru you ni...*

*Akihito : Nani ga okitemo ukemasu.*

*Akihito ten koutaishi wa kono hi ga kuru zutto izen kara, Okinawa no ku Nada no rekishi ni kokoro o yosete ita. Shouwa 38 nen (1963 nen)*

*shigatsu 1 nichi. 'Okinawa mame kisha hondo houmondan' Touguugosho houmon.*

Terjemahan:

Pada saat perang melawan Okinawa, militer dan warga sipil tergabung dampak yang ditimbulkan dari tragedi tersebut sangat dahsyat jumlah korban dari prefektur itu telah meningkat menjadi 94.000 warga sipil dan 28.228 personel militer. (Diumumkan oleh Divisi Dukungan Prefektur Okinawa pada tahun 1976). Ditambah lagi, bahkan setelah perang berakhir atas nama Kaisar, Okinawa ditinggalkan di bawah pendudukan militer Amerika, dan perjanjian damai ditandatangani.

Pengkhianatan lagi.... "Daratan itu dibuang dan diubah menjadi batu."

Terjadi kemarahan yang luar biasa di Okinawa.

Hokama Shuzen : ..... Yang Mulia, saya tidak tahu apa yang akan terjadi pada kunjungan Anda ke Okinawa nanti, karena itu sebisa mungkin tolong Yang Mulia berhati-hati.

Akihito : Saya akan menerimanya apapun yang akan terjadi.

Pangeran Akihito sangat bersimpati dengan sejarah penderitaan Okinawa jauh sebelum hari ini tiba. 1 April 1963 (1963). "Kelompok Kunjungan Reporter Cilik Mame Okinawa" mengunjungi Istana Kekaisaran Tomiya.

(Akihito Tennou Monogatari: 162-163)

Pada kutipan di atas (Akihito Tennou Monogatari: 162-163) ditemukan konsep *ikigai* berupa karakteristik *ikigai* menurut Kamiya (1966), yaitu adanya motivasi dan bersifat pribadi. Karakteristik tersebut tercermin dalam perkataan Akihito, "saya akan menerimanya apapun yang akan terjadi". Dari perkataan ini tersirat makna bahwa Akihito memiliki motivasi untuk tetap pergi ke Okinawa meskipun ia tahu sangat berisiko. Kaisar Akihito yang memiliki sifat berkeinginan kuat telah mebulatkan tekad untuk pergi ke Okinawa karena itulah kunjungan ke sana murni berasal dari dirinya bukan atas paksaan atau suruhan orang lain. Hal ini tercermin pada pernyataan yang berbunyi, "Pangeran Akihito sangat bersimpati dengan



sejarah penderitaan Okinawa jauh sebelum hari ini tiba.” Kalimat tersebut secara eksplisit memiliki makna bahwa sebelum berencana melakukan kunjungan ke Okinawa Akihito memang sudah bersimpati dan menaruh perhatian kepada rakyat Okinawa sejak kunjungan Reporter Cilik Mame (*mame kisha*) yang beranggotakan anak-anak asal Okinawa ke istana kekaisaran.

## 2. *Chiisaku Hajimeru Koto* (Awali dari Hal Kecil)

世田谷区の英語教師。山本和昭の熱意により、沖縄の子供達と皇族の面会が実現。

これには、皇太子の意向も強く働いたと言われている。

明仁 : 出身地はどこですか？

豆記者 1 : は. . . はい、宮古です。

明仁 : 平良市はヒララシと読むと聞きましたが. . . 平良中学校は何と読むの？ヒララ中？タイラ中？

豆記者 2 : (殿下何でそんなことまで. . . ?)

豆記者 1 : タ. . . タイラ中です。

山本和昭 : (殿下は沖縄に深い関心をお持ちだ. . . よく研究していらっさる。)

豆記者 1 : 近い将来\_\_\_\_\_組国に復帰したいです！！

相反する想いがあるとはいえ、「本土復帰」は長く沖縄の悲願であった。

一度きりの特例だった東宮御所訪問だが. . . 場所を軽井沢に変え、その後も\_\_\_\_\_皇太子一家と沖縄の子供達の交流は続けていた。

(明仁天王物語 : 1 6 4 - 1 6 5)

*Setagaya ku no eigo kyoushi. Yamamoto Kazuaki no netsui ni yori, Okinawa no kodomodachi to kouzoku no menkai ga jitsugen.*

*Kore ni wa, koutaishi no ikou mo tsuyoku*

*hataraita to iwa rete iru.*

Akihito : *Shusshin-chi wa dokodesu ka?*

Mame

*kisha 1 : Wa... Hai, Miyakodesu.*

Akihito : *Tairashi wa hirarashi to yomu to kiki mashitaga...*

*Taira chuugakkou wa nanto*

*yomu no? Hirara-chuu?*

*Taira-chuu?*

Mame

Kisha 2 : (*Denka nande son'na koto made..?*)

Mame

Kisha 1 : *Ta... Taira-chūdesu.*

Yamamoto

Kazuaki : (*Denka wa Okinawa ni fukai kanshin o o-mochida... Yoku kenkyuu shite irassaru.*)

Mame

Kisha 1 : *Chikai shourai \_\_gumi koku ni fukki shitaidesu! !*

*Souhansuru omoi ga aru to wa*

*ie, 'hondofukki' wa nagaku Okinawa no higandeatta.*

*Ichido kiri no tokureidatta Touguugosho houmondaga... Basho o karuizawa ni kae, sonogo mo \_\_ Koutaishi ikka to Okinawa no kodomodachi no kouryuu wa tsudzukete ita.*

Terjemahan:

Berkat antusiasme Kazuaki Yamamoto, seorang guru bahasa Inggris di wilayah Setagaya. Kunjungan anak-anak Okinawa menemui keluarga kerajaan berhasil terwujud.

Dikatakan pula, berkat kegiatan ini keinginan putra mahkota juga terlaksana.

Akihito : Kamu berasal dari mana?

Reporter Cilik

Mame 1 : ...Iy-iy, Saya dari Miyako.

Akihito : Ku dengar Kota Hirara dibaca "hirarashi", kalau SMP Taira dibacanya apa? SMP Taira? Atau SMP Hirara?

Reporter Cilik

Mame 2 : (Ya ampun, kenapa Yang Mulia sampai segitunya...?)

Reporter Cilik

Mame 1 : Ta-Taira.

Kazuaki

Yamamoto : (Yang Mulia rupanya sangat tertarik pada Okinawa... Pasti beliau sudah banyak belajar.)

Reporter Cilik

Mame 1 : Dalam waktu dekat \_\_\_\_\_ Saya ingin (Okinawa) kembali ke dalam (kedaulatan) Jepang!!

Terlepas dari perasaan kontradiksi, "kembali ke daratan" sudah lama menjadi keinginan yang paling didambakan bagi Okinawa.

Pernah sekali waktu ketika kunjungan tersebut akan berlangsung...Tempat tujuannya dialihkan ke Karuizawa, dan setelahnya\_\_\_\_\_

Pertukaran antara keluarga putra mahkota dengan anak-anak

Okinawa terus berlanjut.

(Akihito Tennou Monogatari: 164-165)

Pilar *ikigai* yang tergambar dalam cuplikan manga di atas yaitu, *Chiisaku Hajimeru Koto* atau Awali dari Hal Kecil. Pilar ini direalisasikan oleh Kaisar Akihito yang pada saat itu masih menjadi putra mahkota melalui sikap hangat dan penuh antusias ketika menerima kunjungan Reporter Cilik Mame. Kaisar Akihito bahkan sampai mengajukan pertanyaan remeh-temeh terkait cara membaca kanji 平良 apakah dibaca "taira" atau "hirara". Pertanyaan Kaisar Akihito itu pun membuat salah satu reporter cilik dan Yamamoto terkejut dan menyadari betapa Kaisar Akihito telah berjuang keras mengumpulkan informasi agar dapat menciptakan percakapan yang familiar dengan anak-anak Okinawa.

### 3. *Jibun kara no Kaihou* (Pembebasan Diri)

反日派の

政治家：考え方に違いがあっても

乗り越えられる、それそ

が英国流立憲主義だ。

殿下は幸運な青年です。

我々は過去に属している

が。 . . . あなたは、未来

を持っておられる。

明仁 : Thank you, sir.

流暢な英語、折り目正しい

物腰. . . プリンス. アキヒトのゲ

ントルな態度、頑なな「反日感情」

は溶解していった。これを機に扇

情的な報道は終息する。一九五三

年6月2日エリザベス女王戴冠式。

とはいえ、明仁天皇太子の席次は1

7番目。”その他大勢”の扱い

であった。

(明仁天王物語：117～

118)

*Hannichiha no*

*Seijika* : *Kangaekata ni chigai ga*

*atte mo nori koe rareru,*

*sore koso ga Igrisu-*

*ryuurikken shugida.*

*Denka wa koun na seinen*

*desu. Wareware wa kako ni*

*zokushite iruga...Anata wa,*

*mirai o motte ora reru.*

*Akihito* : *Thank you, sir.*

*Ryuuchouuna eigo, orime tadashii*

*monogoshi...Purinsu Akihito no*

*gentoruna taido, katakunana*

*'hannichi kanjou' wa youkai shite itta.*

*Kore o ki ni senjou-tekina houdou wa*

*shuusoku suru. 1953 Rokugatsu 2*

*nichi Erizabesu joou taikanshiki. To*

*wa ie, Akihito tenkoutaishi no sekiji*

*wa 17-banme. "Sonota taisei" no*

*atsukaideatta.*

Terjemahan :

Politisi

Anti-Jepang : Meskipun ada perbedaan

pemikiran, konstitusi gaya

Inggris akan meng-

atasinya. Yang Mulia

adalah pemuda yang

beruntung. Walaupun,

kita terlibat dalam masa

lalu (yang tidak baik)...

Anda masih memiliki

masa depan.

Akihito : Terima kasih, Pak.

Dengan bahasa Inggris yang fasih, serta

sikapnya santun...Sikap sopan Pangeran

Akihito mampu meluluhkan 'sentimen

anti Jepang' yang fanatik. Lewat

kesempatan tersebut, liputan sensasional

pun berakhir. Pada tanggal 2 Juni 1953

penobatan Ratu Elizabeth dilaksanakan.

"Di antara semua orang yang hadir"

Pangeran Akihito mendapat kursi urutan

ke-17.

(Akihito Tennou Monogatari : 117-

118)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, Kaisar Akihito mampu

bersikap sejalan dengan pilar *ikigai Jibun kara Kaihou* atau Pembebasan Diri. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan Kaisar Akihito untuk bersikap profesional di hadapan para politikus anti Jepang. Alih-alih ikut membalas sikap sentimen mereka dengan perilaku serupa, Kaisar Akihito memilih untuk tetap menghormati dan bersikap sopan di hadapan mereka. Sikap *gentle* Kaisar Akihito tersebut ia tunjukkan melalui kemampuan bahasa Inggrisnya yang mumpuni disertai keramah-tamahan.

#### 4. *Chouwa to Jizoku Kanousei* (Keselarasan dan Kesenambungan)

午後1時過ぎ、車列が糸満市に入  
ってすぐ、沿道の白銀病院病室の  
窓から、石やガラス瓶、角材など  
が、投げ込まれる。訪問反対する  
青年達の犯行であった。...

明仁：石ぐらい、投げられてもいい。  
... そうしたことに恐れずに、  
県民の中に入っていきたい。

同日、午後1時20分頃、皇太子  
夫妻「ひめゆりの塔」

「ひめゆり同窓会」会長源ゆき子  
夫妻がその説明に耳を傾けていた、  
まさにその時\_\_\_\_\_壕に潜んでい  
た「沖縄解放同盟準備会」の青年  
二名が火炎瓶を投擲。

明仁：源さん！！

ケガ人はなかったが現場は混乱に  
陥った。いわゆる「ひめゆりの塔  
事件」である。

(明仁天王物語：168～171)

*Gogo ichi ji sugi, sharetsu ga Itoman  
shi ni haitte sugu, endou no shiro  
gane byouin byoushitsu no mado kara,  
ishi ya garasubin, kakuzai nado ga,  
nagekomareru. Houmon hantai suru  
seinen-tachi no hankoudeatta...*

*Akihito : Ishi gurai, nage rarete mo  
ii...*

*Soushita koto ni osorezu ni, kenmin  
no naka ni haitte ikitai. Doujitsu,  
gogo ichi ji ni juu pun goro, koutaishi*

*fusai 'hime yuri no tou' touchaku.  
'Hime yuri dōsōkai' kaichou  
Minamoto Yukiko Fusai ga sono  
setsume ni mimi o katamukete ita,  
masani sonotoki\_\_\_\_\_ Gou ni  
hisonde ita 'Okinawa kaihou doumei  
junbi-kai' no seinen ni mei ga kaenbin  
o touteki.  
Akihito : Minamoto san! !  
Kega hito wa nakatta ga genba wa  
konran ni ochiitta. Iwayuru  
'himeyurintou jiken' dearu.*

Terjemahan:

Pukul 1 siang lewat, ketika iring-  
iringan mobil memasuki Kota Itoman,  
di sepanjang jalannya batu, botol kaca,  
balok kayu dan lain-lain bertebaran  
dilemparkan dari kamar Rumah Sakit  
Shirogane. Hal ini merupakan tindak  
kriminal dari para pemuda yang  
menentang kunjungan (Akihito dan  
Permaisuri Michiko) tersebut.

Akihito : Tidak masalah kalau sampai  
dilempar batu...

Di hari yang sama, pukul 1.20 siang,  
putra mahkota dan permaisuri tiba di  
"Tugu Himeyuri". Pada saat putra  
mahkota dan permaisuri tengah  
mendengar penjelasan dari ketua  
"Asosiasi Alumni Himeyuri",  
Minamoto Yukiko, di saat yang  
sama....

Dua orang pemuda dari "Komite  
Persiapan Aliansi Pembebasan  
Okinawa" yang bersembunyi di parit  
melempar botol api.

Akihito : Minamoto san !!

Tidak ada orang yang terluka  
tapi, tempat kejadian menjadi kacau.  
Kejadian ini kemudian dikenal  
dengan "Insiden Tugu Himeyuri".

(Akihito Tennou Monogatari : 168-171)

Cuplikan *manga* di atas menggambarkan konsep *ikigai* berupa pilar *Chouwa to Jizoku Kanousei* atau Keselarasan dan Kesenambungan (Mogi, 2018:40). Dalam cuplikan tersebut terlihat Akihito dan Michiko tengah melakukan kunjungan ke Okinawa tepatnya di wilayah Tugu Himeyuri lalu dilanjutkan menuju Balai Kuro Mizuumi dan beberapa tempat lain. Walaupun telah terjadi keributan dalam Insiden Tugu Himeyuri, Kaisar Akihito tetap melanjutkan kunjungan tanpa merubah jadwal.

Tindakan yang dilakukan Kaisar Akihito ini selaras dan berkesinambungan dengan ucapannya bahwa ia akan tetap mengunjungi Okinawa apapun yang terjadi sejalan dengan perkataannya berikut :

外間守善：... 殿下、沖縄ご訪問  
では何が起こるかわかり  
ませんので、くれぐれもお気を付 けら  
れるよ  
に...

明仁 : 何が起きても受けます。  
(明仁天王物語：162)

Hokama

Shuzen : ... Denka, Okinawa go  
houmonde wa nani ga  
okoru ka wakarimasen node,  
kureguremo o ki o tsukerareru  
you ni...

Akihito : Nani ga okitemo ukemasu.

Terjemahan :

Hokama

Shuzen : ..... Yang Mulia, saya tidak  
tahu apa yang akan terjadi  
pada kunjungan Anda ke  
Okinawa nanti, karena itu  
sebisanya mungkin tolong  
Yang Mulia berhati-hati.

Akihito : Saya akan menerimanya  
apapun yang akan terjadi.

(Akihito Tennou Monogatari : 162)

## 5. Chiisana Yorokobi (Kegembiraan dari Hal-Hal Kecil)



Gambar 1 Kunjungan ke Okinawa Airakuren

翌7月18日、ハンセン病患者収  
容施設「沖縄愛楽園」

患者：だんじゅかりゆし～（まこ  
とにめでたい）

入所者から自然に「だんじゅかり  
ゆし」の合唱が起った。

(明仁天王物語：175)

*Yoku 7 gatsu 18 nichi, hansenbyou  
kanja shuuyou shisetsu 'Okinawa-  
airakuen'*

*Kanja : Danju Kariyushi~ (makoto ni  
medetai)*

*Nyuushosha kara shizen ni 'danjuka-  
riyushi' no gasshou ga okotta.*

Terjemahan :

Keesokan harinya pada tanggal 18

Juli, di fasilitas akomodasi pasien  
penyakit kusta “Okinawa Airakuren”

Pasien : Danju Kariyushi~ (saya  
benar-benar bahagia)

Para pasien tersebut tanpa aba-aba  
menyanyikan ‘Danjukariyushi’ dalam  
suatu paduan suara.

(Akihito Tennou Monogatari : 175)

Cuplikan di atas menceritakan Akihito dan Michiko yang tengah mengunjungi fasilitas kesehatan untuk para penderita penyakit kusta di Okinawa. Berdasarkan gambar, Akihito dan Michiko tampak menikmati kunjungan tersebut dengan perasaan senang ketika para pasien mulai bernyanyi Danju Kariyushi sebagai lagu sambutan untuk kedatangan mereka. Konsep *ikigai* yang ditemukan di sini terkait dengan pilar *ikigai*, kebahagiaan dari hal-hal kecil. Hal ini terbukti dari ekspresi Akihito yang terlihat bahagia ketika berjabat tangan dengan salah seorang pasien dan menikmati lagu Danju Kariyushi. Sumber kebahagiaan Akihito tersebut bisa dibilang bukanlah suatu hal yang besar, tetapi hal sederhana yang mungkin dianggap remeh oleh orang lain yakni bisa menghabiskan waktu dengan santai serta damai bersama-sama.

## 6. “Ima Koko” ni Iru Koto (Hadir di Tempat dan

Waktu Sekarang)

平成6年(一九九四年)2月12日

両陛下の戦地慰霊の旅は、硫黄島

訪問から始まっている。とりわけ戦争の禍の激しかった土地に思いを寄せていくつりでいます。

(『天王陛下誕生日前会見』平成6年)

(明仁天王物語：182)

*Heisei 6 nen (1994) 2 gatsu 12 nichi  
Ryou heika no senchi irei no tabi wa,  
Ioujima houmon kara hajimatte iru.  
“Toriwake sensou no wazawai no  
hageshikatta tochi ni omoi o yosete  
iku tsumori de imasu.”  
(“Tennou heika tanjoubi zen kaiken”  
Heisei 6 nen)*

Terjemahan :

Tanggal 12 Februari tahun ke-6 Heisei (1994) Perjalanan ziarah ke situs Perang Dunia II Kaisar Akihito dan Permaisuri Michiko dimulai dari kunjungan ke Iwo Jima.

“Saya memang berniat untuk memperhatikan tempat-tempat terdampak Perang Dunia II”

(Akihito)

(“Wawancara Ulang Tahun Kaisar” tahun ke-6 Heisei)

(Akihito Tennou Monogatari : 182)

Kegiatan kunjungan ziarah yang dilakukan oleh Akihito menyiratkan bahwa, ia hadir di tempat dan di waktu sekarang. Bencana Perang Dunia II telah terjadi di masa lalu, tidak ada satu kekuatan pun yang mampu mengubah masa lalu, oleh karena itu targedi perang bukanlah suatu hal yang harus disesalkan tetapi merupakan hal yang wajib dikenang dan diambil pelajarannya demi masa depan yang lebih baik.

## **B. Ikigai Kaisar Akihito dan Kebahagiaan Eudaimonis**

Pertama-tama perlu diketahui terlebih dahulu apa virtue dari seorang kaisar sebagai pemimpin negara. Virtue dari seorang kaisar adalah menjadi pemimpin yang sebaik-baiknya dengan bersikap adil dan senantiasa mampu merangkul seluruh rakyatnya dalam kondisi apapun tanpa terkecuali.

Adapun karakteristik Ikigai pada Kaisar Akihito yakni, adanya motivasi dan bersifat pribadi. Motivasi dan kemauan pribadi berperan sebagai langkah awal bagi seseorang yang ingin

mengaktualisasikan virtue-nya untuk mencapai kebahagiaan eudaimonis. Karena, apabila orang tersebut tidak memiliki motivasi dan berlandaskan keterpaksaan maka virtue yang ingin diaktualisasikan tidak akan terwujud dengan baik.

Pengaktualisasian virtue tersebut juga didukung oleh adanya virtue ethics berupa keberanian Kaisar Akihito untuk mengunjungi Okinawa meskipun dapat membahayakan dirinya, serta keadilan, di mana kunjungan itu dimaksudkan agar penduduk Okinawa tidak merasa terasing di negeri sendiri karena mereka tetap menjadi bagian dari Jepang walau masih dalam pendudukan Amerika. Selain itu, virtue ethics lain yang diwujudkan oleh Kaisar Akihito adalah tanggung jawab. Kala itu Kaisar Akihito memang belum dibaiat sebagai kaisar dan statusnya masih menjadi putra mahkota meskipun demikian, ia tetap sadar kehadirannya ditengah-tengah masyarakat Okinawa adalah tanggung jawabnya untuk mencapai keutaman (virtue) sebagai calon kaisar di masa depan.

Mengaktualisasikan virtue tidak melalui dimulai dengan melakukan hal-hal besar tetapi, dapat pula dilakukan melalui hal kecil atau sederhana seperti tindakan Kaisar Akihito ketika menerima kunjungan Repoter Cilik Mame yang selaras dengan pilar ikigai Chiisaku Hajimeru Koto (Awali dari Hal Kecil). Dalam rangka mengaktualisasikan virtue-nya sebagai kaisar yang mampu merangkul seluruh rakyatnya, Kaisar Akihito banyak belajar dan mengumpulkan informasi terkait Okinawa. Tindakannya ini dimaksudkan agar dapat menciptakan suasana akrab dan menyenangkan bersama dengan anak-anak dari Okinawa. Beliau bahkan sampai menanyakan hal sepele mengenai cara membaca kanji kepada kepada delegasi dari Okinawa tersebut yang sampai membuat salah satu anak dan guru yang pendamping mereka terkejut mengapa pertanyaan semacam itu tidak luput dari perhatian Kaisar Akihito. Sementara itu, virtue ethics Kaisar Akihito saat menerima kunjungan Reporter Cilik Mame yaitu persahabatan yang berusaha dijalin antara dirinya dan anak-anak Okinawa.

Melalui pilar ikigai Jibun kara no Kaihou atau pembebasan diri membuat seseorang mampu menerima setiap kekurangan dan kelebihan terkait kemampuan yang ia miliki.

Hidupnya juga lebih ringan karena mampu melepas kekecewaan ataupun dendam masa lalu. Kaisar Akihito sadar bahwa dirinya tidak mampu untuk merubah kenyataan bahwa, Jepang di masa lampu pernah melakukan kejahatan kemanusiaan yang fatal. Sehingga, beliau mamaklumi keberadaan golongan anti Jepang yang masih belum bisa menerimanya dengan baik tanpa membalas sikap sentimen mereka. Kaisar Akihito meyakini satu-satunya hal yang bisa dilakukannya adalah selalu bersikap baik dan ramah pada siapa saja bahkan kepada golongan anti Jepang sekalipun.

Selain itu, beliau juga menyadari kedudukannya hanya sebatas simbol persatuan Jepang sehingga tidak memiliki kekuasaan politik yang besar. Melalui kesadaran atas kekurangannya itu, Kaisar Akihito tetap berusaha mengaktualisasikan virtue-nya dengan menggunakan perannya sebagai diplomat sebaik mungkin demi menjalin hubungan baik dengan negara lain ataupun membangun kembali kepercayaan dengan negara-negara yang dulu pernah menjadi musuh Jepang semasa Perang Dunia II. Tindakan Kaisar Akihito tersebut mencerminkan virtue ethics persahabatan serta ketulusan. Hal ini terbukti dengan sikapnya yang selalu ramah dan hangat kepada siapapun tanpa mengingkari kenyataan bahwa dahulu Jepang memang pernah membuat kesalahan yang mungkin tidak akan pernah bisa dimaafkan.

Pilar ikigai Chouwa to Jizoku Kanousei atau keselarasan dan kesinambungan antara ucapan dan tindakan juga berperan ketika seseorang yang hendak mengaktualisasikan virtue-nya. Virtue tidak akan bisa terwujud apabila niatan aktualisasi tersebut hanya direalisasikan lewat ucapan, tetapi harus diwujudkan pula oleh tindakan. Hal ini tercermin dalam kunjungan Kaisar Akihito ke Okinawa yang benar-benar dilaksanakan bukan sekedar omongan belaka. Adapun virtue ethics yang berusaha Kaisar Akihito aktualisasikan dalam kunjungannya ke Okinawa yakni berupa keberanian, keadilan, dan tanggung jawab.

Keberhasilan kunjungan ke Okinawa Airakuren membuat Kaisar Akihito memperoleh kebahagiaan eudaimonisnya melalui kegembiraan dari hal-hal kecil. Sambutan hangat yang diterima oleh Kaisar Akihito membuat ia bisa dengan leluasa menikmati

waktu bersama para pasien dan memberikan dukungan morel untuk mereka. Melalui tindakan tersebut, Kaisar Akihito dapat dikatakan telah berhasil merangkul rakyatnya di Okinawa sesuai dengan virtue-nya sebagai kaisar. Ketika seseorang telah mengaktualisasikan virtue atau keutamaan miliknya lewat tindakan yang tepat maka ia akan merasakan kebahagiaan. Hal tersebut sesuai dengan perkataan Aristoteles :

...perbuatan yang sejalan dengan keutamaan pada hakikatnya menyenangkan. Namun selain menyenangkan perbuatan tersebut juga baik dan mulia.

(Aristoteles, 2020: 79)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menjalankan perbuatan sesuai keutamaan atau virtue, seseorang akan merasa bahagia. Tak hanya bahagia, perbuatan yang sejalan dengan virtue pastilah suatu perbuatan yang mulia. Hal ini sesuai dengan kebahagiaan Kaisar Akihito yang ia peroleh ketika merealisasikan virtue-nya lewat kunjungan ke Okinawa Airakuren. Selain sebagai wujud realisasi dari keutamaan seorang kaisar, kunjungan itu pun merupakan kegiatan yang mulia karena Kaisar Akihito memberikan dukungan morel untuk para pasien agar selalu semangat dan tidak menyerah dengan keadaan.

Kegiatan kunjungan ziarah yang dilakukan oleh Akihito menyiratkan bahwa, ia hadir di tempat dan waktu sekarang. Bencana Perang Dunia II telah terjadi di masa lalu, tidak ada satu kekuatan pun yang mampu mengubah masa lalu, oleh karena itu targedi perang bukanlah suatu hal yang harus disesalkan tetapi merupakan hal yang wajib dikenang dan diambil pelajarannya demi masa depan yang lebih baik.

Pilar ikigai "Ima Koko" ni Iru Koto (Hadir di Tempat dan Waktu Sekarang) membuat seseorang mampu meletakkan dirinya di masa kini tanpa menyesali secara berlebihan masa lalu dan bisa menjadikan peristiwa negatif di masa lampau sebagai pijakannya menyongsong masa depan merupakan pertanda bahwa individu tersebut dapat bertindak sesuai virtue-nya. Karena melakukan kegiatan berdasarkan keutamaan atau virtue haruslah berorientasi menuju masa depan. Apabila ia terus-menerus menyesali masa lampau tanpa

bergerak maju menjadikannya pribadi yang terhambat dan tidak berkembang, alhasil virtue miliknya pun tidak bisa dijalankan dengan baik. Namun sebaliknya, jika seorang individu terus melaju ke arah masa depan tanpa memperhatikan kesalahannya di masa lalu, ia bisa jadi hanya akan mengulang kesalahan yang sama karena ia tak menganggap kesalahannya di masa lalu sebagai pelajaran, tapi sekedar angin lalu saja.

### C. *Ikigai* Kaisar Akihito dan Kesejahteraan Psikologis

#### 1. Adanya Motivasi dan Bersifat Pribadi

Karakteristik *ikigai* berupa adanya motivasi dan bersifat pribadi sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis yakni, tujuan hidup (*purpose of life*) dan otonomi (*autonomy*). Di mana tujuan hidup seorang kaisar tentunya adalah untuk mengayomi rakyatnya baik saat kondisi senang maupun sulit. Tujuan ini diwujudkan dalam pelbagai kunjungan yang Kaisar Akihito lakukan ke tempat-tempat yang dilanda bencana atau musibah. Salah satunya yaitu, kunjungan ke Okinawa. Dalam kunjungan tersebut Kaisar Akihito memberikan dukungan moral kepada para korban bencana. Tujuan hidup tentunya tidak akan mampu terlaksana apabila tidak disertai dengan motivasi yang mendasarinya.

Sementara itu, sikap otonomi ditunjukkan oleh Kaisar Akihito lewat tindakannya dengan duduk berlutut di hadapan para korban bencana gunung meletus di Nagasaki terlepas dari aturan kekaisaran yang tidak memperbolehkannya. Melalui tindakan tersebut Akihito bisa dikatakan berhasil mengambil keputusan sendiri (otonomi) tanpa pengaruh orang lain walaupun harus bertentangan dengan norma-norma kekaisaran yang ada. Hal ini sesuai dengan penjelasan Ryff bahwa seseorang dapat berfungsi secara penuh (*fully functioning person*) apabila ia mempunyai perspektif pribadi terkait penilaian diri (*internal locus of evaluation*) sesuai dengan standar yang ia miliki tanpa harus melibatkan persetujuan dari orang lain (Ryff, 1995 dalam Prabowo, 2016).

#### 2. *Chiisaku Hajimeru Koto* (Awali dari Hal Kecil)

Kaisar Akihito mulai membangun relasi dengan anak-anak Okinawa lewat sikapnya

yang hangat dan penuh antusias ketika menyambut kunjungan mereka di Karuizawa. Pilar *ikigai* Chiisaku Hajimeru Koto atau Awali dari Hal Kecil yang tercermin dalam tindakan Kaisar Akihito tersebut terkait dengan aspek kesejahteraan psikologis yakni, hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*).

Adanya hubungan positif antara Kaisar Akihito dengan anak-anak Okinawa terjalin lewat suasana hangat serta bersahabat yang diberikan oleh Kaisar Akihito kepada anak-anak tersebut begitupun sebaliknya. Hal ini terlihat pada sikap Kaisar Akihito yang berusaha mendekatkan diri dengan menanyakan kepada salah satu anak dari kota mana ia berasal. Kemudian, beliau melanjutkan pertanyaannya terkait topik yang sangat familiar bagi anak-anak Okinawa yaitu, cara membaca kanji 平良 apakah dibaca “hirara” atau “taira”. Mendengar pertanyaan-pertanyaan dari Kaisar Akihito tadi, seorang anak laki-laki asal Okinawa meskipun sedikit gugup akhirnya menjawab dengan penuh semangat.

#### 3. *Jibun kara no Kaihou* (Pembebasan Diri)

Pembebasan diri berhubungan dengan aspek penerimaan diri atau *self acceptance* serta pertumbuhan pribadi atau *personal growth*. Pembebasan diri secara paradoks terkait dengan penerimaan diri. Kita dianggap telah melakukan pembebasan diri ketika telah menerima diri kita apa adanya dan membuang segala bentuk khayalan diri yang ada pada diri kita (Mogi, 2018:37). Seseorang yang telah melakukan penerimaan diri salah satunya ditandai dengan kemampuan bersikap positif dengan masa lalunya.

Penerimaan diri (*self acceptance*) Kaisar Akihito terbukti melalui sikapnya yang ramah dan tetap menghormati para politisi anti Jepang di Inggris alih-alih ikut bersikap sentimen. Tidakan Kaisar Akihito tersebut sejalan dengan karakteristik dari penerimaan diri yakni, mampu bersikap positif terhadap masa lalu. Kaisar Akihito mampu menyikapi dengan baik pertikaian yang melibatkan Jepang dan Inggris di masa lalu sebagai pembelajaran dan berusaha membangun kembali hubungan baik dengan kedua negara tersebut. Melalui tindakan itu pula Kaisar Akihito secara tidak langsung mencirikan pribadi yang terus berkembang (*personal growth*),



karena beliau menyadari bahwa seseorang tidak akan bisa berkembang kehidupannya apabila ia berlarut-larut menyesali masa lalu tanpa bertindak lebih jauh ke depan.

#### 4. *Chouwa to Jizoku Kanousei* (Keselarasan dan Kesenambungan)

Pilar *ikigai* keselarasan dan kesinambungan terkait dengan aspek tujuan hidup (*purpose in life*) dalam teori kesejahteraan psikologis. Keselarasan dan kesinambungan antara ucapan dan tingkah laku tentunya diperlukan apabila hendak meralisasikan tujuan hidup. Tujuan hidup akan terlaksana jika ucapan dan tingkah laku selaras dan berkesinambungan. Bila seseorang hanya mampu berbicara mengenai tujuan hidupnya tanpa melaksanakannya, maka tujuan hidup itu tidak akan tercapai.

Sebagaimana yang telah dibahas sebelumnya, Kaisar Akihito tidak hanya menjadikan ucapannya untuk tetap pergi ke Okinawa sebagai omong kosong belaka terlepas dari segala risiko yang mungkin nanti akan ia dapatkan. Ucapan tersebut benar-benar ia buktikan melalui tindakan nyata lewat kunjungannya ke Okinawa.

#### 5. *Chiisana Yorokobi* (Kegembiraan dari Hal-Hal Kecil)

Kegembiraan dari hal-hal kecil yang tampak pada Kaisar Akihito dalam *manga Akihito Tennou Monogatari* yaitu, kegembiraan menghabiskan waktu bersama dengan damai bersama rakyatnya seperti yang tegambar pada kunjungan ke *Okinawa Airakuren*. Dalam kunjungan itu, Kaisar Akihito tampak senang bisa diterima dengan baik oleh para pasien di sana meskipun ketika kunjungan pertamanya ke Okinawa ia harus menerima perlakuan tak menyenangkan dari pihak yang bersikap sentimen.

*Chiisana yorokobi* atau kegembiraan dari hal-hal kecil pada Kaisar Akihito sejalan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain atau *positive relationship with others*. Hubungan positif tersebut tercermin pada relasi antara Kaisar Akihito dengan rakyatnya dalam hal ini para pasien kusta di *Okinawa Airakuren*. Baik Kaisar Akihito maupun para pasien, mereka semuanya mampu menciptakan suasana yang hangat dan bersahabat. Para pasien bahkan tanpa aba-aba

secara serentak menyanyikan lagu khas Okinawa *Danju Kariyushi* sebagai sambutan atas kedatangan Kaisar Akihito beserta Permaisuri Michiko. Dalam kunjungan tersebut juga tampak Kaisar Akihito mampu berbaur dengan para pasien tanpa canggung, beliau pun menyempatkan diri menggenggam tangan salah satu pasien sebagai simbolisme dukungannya kepada mereka.

#### 6. *“Ima Koko” ni Iru Koto* (Hadir di Tempat dan Waktu Sekarang)

Sikap Kaisar Akihito terkait dengan pilar *ikigai* hadir di tempat dan waktu sekarang tercermin melalui pelbagai kunjungan ziarah ke situs peringatan Perang Dunia II di Jepang maupun di luar negeri. Tindakan tersebut berhubungan dengan aspek penerimaan diri (*self acceptance*) serta penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*).

Kaisar Akihito mampu bersikap positif dengan permasalahan masa lalunya tanpa terikat dengan masa lalu tersebut melalui sikap hadir di waktu sekarang. Hal ini sejalan dengan aspek penerimaan diri, yang mana salah satu karakteristik penerimaan diri pada seseorang yaitu kemampuan menerima masa lalu secara positif.

Di sisi lain, Kaisar Akihito juga dapat memanfaatkan dengan baik kunjungan ziarahnya ke pelbagai daerah terdampak perang untuk membangun kembali kepercayaan terhadap dirinya sebagai pemimpin negara begitupun terhadap Jepang yang sempat runtuh akibat kejamnya Perang Dunia II. Melalui kunjungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Kaisar Akihito memiliki kemampuan menguasai lingkungannya dengan mengelola setiap kesempatan demi menciptakan lingkungan yang sesuai.

## KESIMPULAN

Kaisar Akihito sebagai seorang pemimpin negara memiliki *ikigai* menjadi kaisar yang baik melalui kemampuannya untuk merangkul rakyatnya tanpa terkecuali serta menjalin persahabatan dengan dunia internasional. Wujud *ikigai* tersebut didukung oleh karakteristik *ikigai* menurut Kamiya (2004) yakni, adanya motivasi dan bersifat pribadi. Kemudian diperkuat pula dengan kelima pilar

*ikigai* menurut Mogi (2018) yaitu, *Chiisaku Hajimeru Koto* (Awali dari Hal Kecil), *Jibun kara no Kaihou* (Pembebasan Diri), *Chouwa to Jizoku Kanousei* (Keselarasan dan Kesenambungan), *Chiisana Yorokobi* (Kegembiraan dari Hal-Hal Kecil), juga "*Ima Koko*" *ni Iru Koto* (Hadir di Tempat dan Waktu Sekarang).

Karakteristik serta pilar *ikigai* yang ditunjukkan oleh Kaisar Akihito sejalan pula dengan kebahagiaan eudaimonis dan kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan eudaimonis menurut Aristoteles dapat dicapai apabila individu mampu mengaktualisasikan *virtue*-nya.

Adapun *virtue* seorang kaisar yaitu menjadi kaisar yang baik dengan kemampuan merangkul seluruh rakyatnya serta menjalin hubungan baik dengan berbagai negara di dunia. Melalui tindakan yang telah ditunjukkan oleh Kaisar Akihito dapat disimpulkan bahwa, beliau telah berhasil menjalankan hidupnya sesuai *virtue*-nya sebagai kaisar.

Sementara itu, *ikigai* yang dimiliki Kaisar Akihito juga mencerminkan enam aspek kesejahteraan psikologis Ryff yakni, penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aristoteles. (2020). *Etika Nikomakea*, terj. Ratih Dwi Astuti. Yogyakarta: BASABASI.
- Bertens, K. (2018). *Sejarah Filsafat Yunani*. Sleman: KANISIUS.
- Bilash, O. (2016). Study Abroad, Transformation, and Ikigai: A Case Study. *FIRE: Forum for International Research in Education*, 5(2): 245-260 doi: 10.32865/fire201952170.
- Eller, R. (2016). Ikigai and Higher Education: A Review of The Literature. *Assumption University-e Journal of Interdisciplinary Research (AU-eJIR)*, 1(2):50-51. Retrieved from <http://www.assumptionjournal.au.edu/index.php/eJIR/article/view/4278>.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal Rausyan Fikr, 13(2):359-374 doi:10.24239/rsy.v13i2.270.
- Kamiya, M. (2004). *Ikigai ni Tsuite*. Tokyo: Misuzu Bookstore.
- Mogi, K. (2018). *The Book of IKIGAI*, terj. Nuraini Mastura. Jakarta Selatan: Penerbit Naura.
- Park, Y. (2015). Sense of Ikigai (reason of living) and Social Support in Asia-Pacific Region. *Behavlormatrika*, 42(2):191-208 doi: 10.2333/BHMK.42.191.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2): 246-260. doi: 10.22219/jipt.v4i2.3527.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S., A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orang Tuanya Berceraai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa SMK Negeri Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1):108-115 doi: 10.21009/INSIGHT.051.16.
- Ratna, N. K. (2015). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything or, is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6):1069-1081 doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structures of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4):719-727 doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology An Introduction. *The American Psychological Association Inc*, 55(1):5-14 doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Psychology Positive*. Oxford: Oxford University Press.
- Tjahjadi, S. P. (2004). *Petualangan Intelektual*. Sleman: KANISIUS.
- Tumanggor, R. O. (2016). Perbedaan antara Pendekatan Hedonis dan Eudaimonis Atas Quality of Life: Kajian Filosofis. *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesia Fakultas Psikologi Universitas*

- Tarumanegara*, (pp. 341-354). Jakarta  
doi: 10.31219/osf.io/bk8c3.
- Yulanda, A. (2020). Implementasi Virtue Ethics Aristoteles di Era Kekinian. *Jurnal Al-Aqidah: Jurnal Ilmu Aqidah Filsafat*, 12(1):90-104  
doi: 10.15548/ja.v12i1.1570.

## PUSTAKA LAMAN

- Abdulsalam, H. (2018). *Akihito, Kaisar Jepang Nyeleneh yang Cinta Sains dan Ikan Gobi*. Retrieved from <https://tirto.id/akihito-kaisar-jepang-nyeleneh-yang-cinta-sains-dan-ikan-gobi-c5jm> (10 Maret 2020)
- BBC News Indonesia. (2019). *Kaisar Akihito turun takhta, pertama dalam 200 tahun sejarah kekaisaran*. Retrieved from <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-48101061> (10 Maret 2020)
- Firman, T. (2019). Retrieved from <https://tirto.id/lengsernya-akihito-kaisar-jepang-yang-palin-sering-minta-maaf-dnkf> (10 Maret 2020)
- Ikigaitribe. (2019). *Ikigai According To Professor Akihiro Hasegawa*. Retrieved from <https://ikigaitribe.com/ikigai/podcast01/> (8 Maret 2021)
- Suastha, R. D. (2017). *Akihito, Kaisar Reformis yang Dicintai Rakyat Jepang*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20171201175439-113-259526/akihito-kaisar-reformis-yang-dicintai-rakyat-jepang> (29 juni 2020)