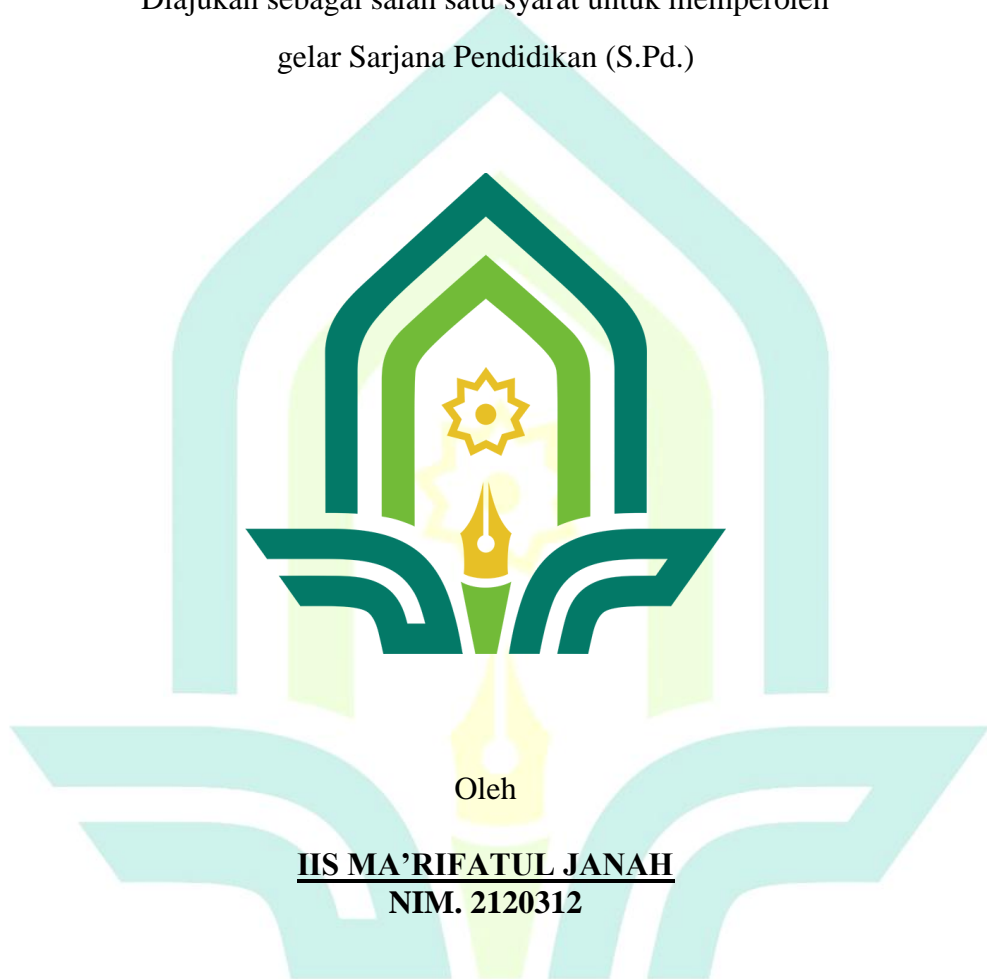


**TITIK TEMU *IKIGAI*
DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh

IIS MA'RIFATUL JANAH
NIM. 2120312

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**TITIK TEMU *IKIGAI*
DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iis Ma'rifatul Janah

NIM : 2120312

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**TITIK TEMU IKIGAI DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM**" adalah benar-benar karya penulis sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 14 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan,


BC067AKX089249313

IIS MA'RIFATUL JANAH
NIM. 2120312

Moh. Nurul Huda, M.Pd.I

Perum Puri Sejahtera Asri 2 Blok B4 RT 4 RW 2

Wangandowo, Bojong, Pekalongan

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (Lima) Eksemplar

Hal : Naskah Skripsi

Sdri. Iis Ma'rifatul Janah

Kepada

Yth. Dekan FTIK UIN K.H. Abdurrahman

Wahid Pekalongan

c/q. Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam

di

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah Skripsi Saudari:

Nama : Iis Ma'rifatul Janah

NIM : 2120312

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Judul : **“TITIK TEMU IKIGAI DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM”**

Dengan ini mohon agar Skripsi Saudari tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pekalongan, 14 Juni 2024

Pembimbing,



Moh. Nurul Huda, M.Pd.I
NIP. 19871102 202321 1 018



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Pahlawan Km. 5 Rowolaku, Kajen, Kabupaten Pekalongan 51161
Website: ftik.uingusdur.ac.id email: ftik@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN


Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan Skripsi saudara/i:

Nama : **IIS MA'RIFATUL JANAH**
NIM : **2120312**
Judul Skripsi : **TITIK TEMU IKIGAI DAN NILAI-NILAI
PENDIDIKAN ISLAM**

Telah diujikan pada hari Jumat, 21 Juni 2024 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)

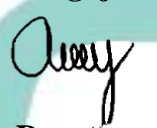
Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Mochamad Iskarim, S.Pd.I, M.S.I
NIP. 19840122 201503 1 004

Penguji II



Ardiyan Darutama, M.Phil.
NIP. 19850126 202012 1 004

Pekalongan, 21 Juni 2024

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,



Prof. Dr. H. Moh. Sugeng Solehuddin, M.Ag.
NIP. 19730112 200003 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
أ = a		أ = ā
إ = i	أي = ai	إِي = ī
أ = u	أو = au	أُو = ū

C. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamiilatun*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh;

فاطمة ditulis *faatimatun*

D. Syaddad (Tasydid, Geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا	ditulis	<i>rabbanaa</i>
الْبِرِّ	ditulis	<i>albirra</i>

E. Kata Sandang (Artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	ditulis	<i>asy-syamsu</i>
الرجل	ditulis	<i>ar-rajulu</i>
السيدة	ditulis	<i>as-sayyidatu</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر	ditulis	<i>al-qomaru</i>
البديع	ditulis	<i>al-badiiu</i>
الجلال	ditulis	<i>al-jalaalu</i>

F. Huruf Hamzah

Hamzah yang terletak diawal tidak ditransliterasikan. Akan tetapi jika hamzah berada ditengah atau diakhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

امرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah diselesaikannya Skripsi ini, Penulis mempersembahkan kepada:

1. Orang tua peneliti, Bapak M. Cholid dan Ibu Mutola'ah, serta kakak-kakak peneliti, Mas Pat, Mas Imam, dan Mas Slamet, yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a tiada henti untuk kesuksesan dan keberhasilan peneliti.
2. Kakak sepupu peneliti, Mba Ipung, yang telah membersamai peneliti sejak masa *gap-year and still counting* dengan memberikan pandangan, nasihat, dan dukungan penuh atas segala keputusan-keputusan penting di dalam hidup. Terima kasih telah menjadi teman, kakak, sekaligus keluarga yang merangkul.
3. Para pengajar dan pendidik yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan petunjuk kepada penulis untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna, kebermanfaatan, dan keberkahan rahmat dari Allah SWT.
4. Dewan guru di RA Az Zahra Sambeng, Bu Pipit dan Bu Wati, serta guru-guru di KKG Al-Hidayah Bantarbolang, yang telah merangkul dan menuntun, serta menunjukkan gambaran sosok guru yang benar-benar mencerminkan 4 Kompetensi Guru yang sebenarnya.
5. Teman-teman Peneliti, baik teman kos: Caca, Putri, Alifah, maupun teman Student Mobility 2023: Jasmin, Nevita, Selena, Nazila, dan Alaika.
6. *Last but not least*, untuk Peneliti sendiri.

MOTTO

"Whatever you send into the universe, comes back."



ABSTRAK

Janah, Iis Ma'rifatul. 2024. "Titik Temu *Ikigai* dan Nilai-nilai Pendidikan Islam" (Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan). Pembimbing Skripsi: Moh. Nurul Huda, M.Pd.I.

Kata Kunci: Nilai, *Ikigai*, Pendidikan Islam, Titik Temu.

Dalam setiap perkembangan zaman, baik pada zaman mulai munculnya peradaban manusia maupun pada era modernisasi saat ini, fitrah manusia dalam menjalani hidup di dunia adalah sama, yaitu mencari makna hidup dan kebahagiaan sejati. Hal yang membedakan ialah bagaimana manusia ini memiliki cara yang berbeda-beda untuk mencapai itu semua. Dalam konteks ini, nilai-nilai *ikigai* dari Jepang dan nilai-nilai pendidikan Islam menawarkan panduan yang berharga untuk mencapai kehidupan penuh makna dan kebahagiaan sejati. Meskipun berasal dari dua akar yang berbeda, tetapi keduanya memiliki persamaan nilai-nilai yang menitikberatkan pada pentingnya menerapkan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, menekankan nilai-nilai moral, spiritual, intelektual, emosional, sosial, dan mental yang kuat.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: 1. Bagaimana nilai-nilai *ikigai*?, 2. Bagaimana nilai-nilai pendidikan Islam?, 3. Bagaimana titik temu antara nilai-nilai *ikigai* dengan pendidikan Islam?. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis nilai-nilai *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam yang selaras untuk dapat dicari titik temu prinsip-prinsip universal di antara keduanya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dalam penulisan skripsi ini menggunakan metode dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu metode analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *ikigai* yaitu diagram venn *ikigai*, *releasing yourself*, *ichi-go ichi-e*, *a rich social life*, *resilience*, diet Okinawa: *hara hachi bu*, dan *fasting 5:2*. Nilai-nilai pendidikan Islam yaitu etos kerja, ikhlas, husnudzon-bersyukur-tawakal, silaturahmi, sabar dan tabah, serta anjuran berhenti makan sebelum kenyang dan puasa Senin Kamis. Adapun titik temu di antara nilai-nilai *ikigai* dan pendidikan Islam tersebut yaitu *Ikigai* mengadopsi nilai-nilai pendidikan Islam dan *Ikigai* bersifat Islami.

ABSTRACT

In every development era, both in the era when human civilization began to emerge and in the current era of modernization, human nature in living life in the world is the same, namely searching for the meaning of life and true happiness. What is different is how these humans have different ways to achieve it all. In this context, the Japanese values of ikigai and the values of Islamic education offer valuable guidance for achieving a life full of meaning and true happiness. Even though they come from two different roots, they both have similar values which emphasize the importance of implementing balance in all aspects of life, emphasizing strong moral, spiritual, intellectual, emotional, social and mental values.

The research problems: 1. What are the values of ikigai?, 2. What are the values of Islamic education?, 3. What is the meeting point between ikigai and Islamic education values?. The aim of this research is to analyze the concept of ikigai and the values of Islamic education which are in harmony in order to find a common ground for universal principles between the two.

This type of research uses library research with a qualitative approach. The data collection method in writing this research uses the documentation method. The data analysis technique uses the content analysis method.

The results of this research indicate that the values of ikigai are the Venn diagram of ikigai, releasing yourself, ichi-go ichi-e, a rich social life, resilience, Okinawa diet: hara hachi bu, and fasting 5:2. The values of Islamic Education are ethos work, sincerity, husnudzon-grateful-tawakal, friendship, patience and steadfastness, as well as the recommendation to stop eating before you are full and fast Monday and Thursday. The meeting points between ikigai and Islamic education values are Ikigai adopts the values of Islamic education and Ikigai is Islamic in nature.

Keywords: Value, Ikigai, Islamic Education, Meeting Point.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Titik Temu *Ikigai* dan Nilai-nilai Pendidikan Islam". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Shalawat dan salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di Yaumul Akhir nanti.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Moh. Sugeng Sholehuddin, M.Ag. selaku Dekan FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Ahmad Ta'rifin, M.A. selaku ketua program studi Pendidikan Agama Islam FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Moh. Nurul Huda, M.Pd.I. selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
5. Segenap Civitas Akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu dan pelayanan yang baik.

6. Hector Garcia dan Ken Mogi yang telah menciptakan buku-buku terkait *ikigai* yang dibahas secara mendalam dan terperinci yang semakin membuka wawasan peneliti sehingga melahirkan ide untuk dapat menemukan titik temunya dengan pendidikan Islam melalui buku-buku Rustam Ependi dan M. Quraish Shihab.
7. Orang tua dan kakak-kakak peneliti yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti.
8. Seluruh pihak yang telah berkontribusi terhadap peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan, baik dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini, dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan.

Pekalongan, 14 Juni 2024



IIS MA'RIFATUL JANAH
NIM. 2120312

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Metodologi Penelitian	7
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	36

BAB III NILAI-NILAI *IKIGAI* DAN PENDIDIKAN ISLAM YANG SELARAS

- A. Nilai-nilai *Ikigai*.....38
- B. Nilai-nilai Pendidikan Islam76

BAB IV TITIK TEMU ANTARA NILAI-NILAI *IKIGAI* DAN PENDIDIKAN ISLAM

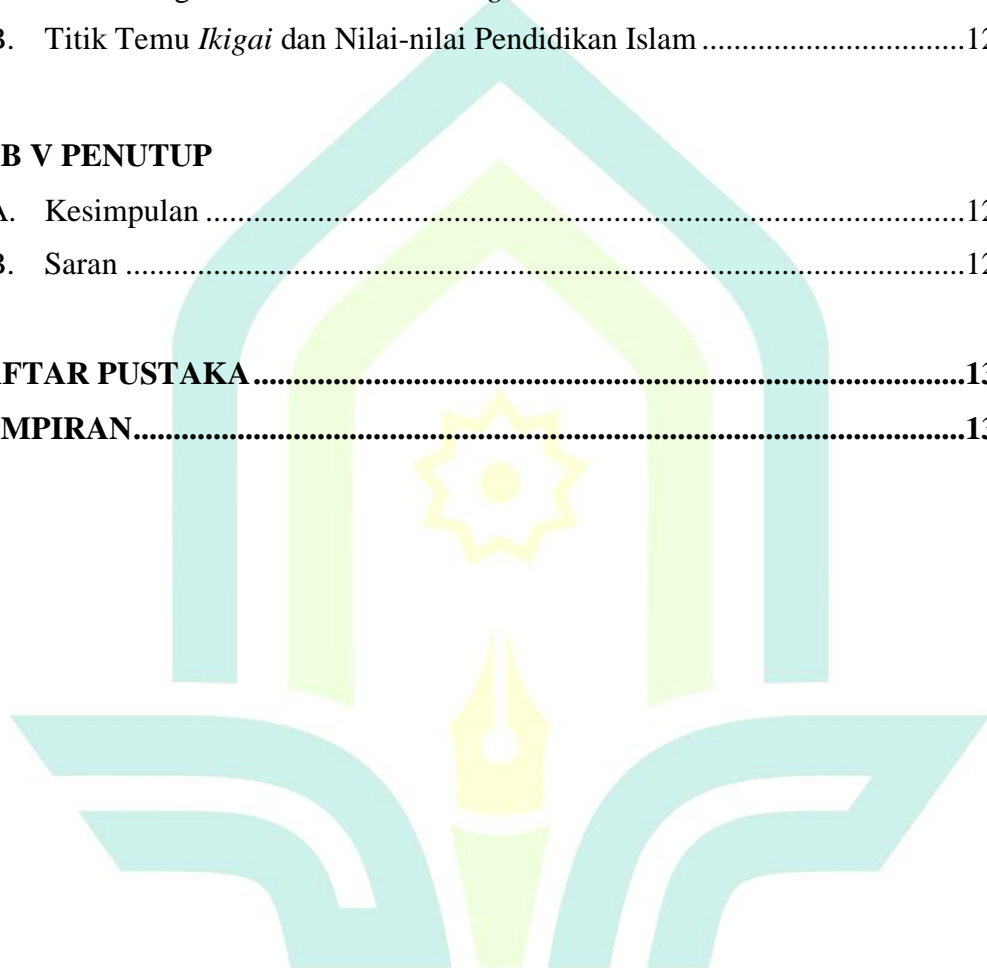
- A. Perbandingan antara Nilai-nilai *Ikigai* dan Nilai-nilai Pendidikan Islam.117
- B. Titik Temu *Ikigai* dan Nilai-nilai Pendidikan Islam123

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan128
- B. Saran128

DAFTAR PUSTAKA.....131

LAMPIRAN.....138



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Ikigai</i> berdasarkan Diagram Mark Winn.....	14
Gambar 3. 2 Grafik Perbandingan Harapan Hidup Antara Negara dengan Orang Hidup Paling Lama dan Negara Amerika Serikat, oleh Hector Garcia.	68



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	37
Bagan 4. 1 Titik Temu antara Nilai-nilai <i>Ikigai</i> dan Pendidikan Islam.....	127



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Hasil temuan kutipan langsung nilai-nilai *Ikigai* dalam beberapa sumber primer dan sekunder.

Lampiran II : Hasil temuan kutipan langsung nilai-nilai pendidikan Islam dalam beberapa sumber primer dan sekunder.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu budaya Jepang yang hampir seluruh elemen-elemennya selaras dengan ajaran-ajaran Islam adalah *Ikigai*. Dalam bahasa Inggris, *Ikigai* dapat didefinisikan sebagai *something to live for, the joy and goal of living* dan *a life worth living, the happiness and benefit of being alive*.¹ *Ikigai* merupakan "tujuan hidup" masyarakat Jepang untuk menjalani kehidupan yang bermakna serta mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dengan menjadi "hidup" dalam kehidupan ini.²

"Alasan untuk hidup" bagi seseorang supaya dapat menjalani kehidupannya di dunia dengan penuh makna, seimbang, dan bermanfaat dengan tujuan meraih kebahagiaan sejati dapat dikatakan sebagai buah dari menerapkan *ikigai* dalam kehidupan sehari-hari.³ Sebab, melalui *ikigai* seseorang akan lebih termotivasi dalam melakukan hal-hal yang ia jalani dan membantu untuk dapat menemukan makna dari hal tersebut. Dampak adanya *ikigai* dalam diri seseorang, selain meningkatkan produktivitas juga menumbuhkan etos kerja serta kesehatan dan kesejahteraan bagi diri sendiri atau bahkan orang lain.

¹ Gordon Mathews, *What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds* (California: University of California Press, 1996), hlm.1.

² Iriyanto Widisuseno, "Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang: Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya dalam Pendekatan Filosofis)" (Semarang: *Kiryoku: Jurnal Studi Kejepangan*, 4, III, 2019), hlm. 221-225.

³ Hector Garcia & Francesc Miralles, *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* (Barcelona: Ediciones Urano, 2016), hlm. 1-5.

Dalam buku *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* karya Hector & Mirallescs, membicarakan tentang rahasia hidup masyarakat Jepang yang berumur panjang dan bahagia melalui *ikigai*-nya. Hector & Mirallescs dalam bukunya tersebut melakukan penelitian terhadap masyarakat Okinawa, di mana Okinawa merupakan salah satu dari *The Five Blue Zone* yaitu istilah untuk menyebut daerah atau kota di dunia yang memiliki tingkat harapan hidup dan populasi *centenarian* (penduduk mencapai usia 100 tahun atau lebih) tertinggi.⁴

Masyarakat Okinawa ini mencari dan menjalani '*ikigai*'-nya dalam keseharian. Kemudian, lambat laun "*mengalir*" dan membawa pada kebiasaan-kebiasaan baik dalam hidup. Adapun kebiasaan tersebut mencakup segala aspek kehidupan, seperti akhlak untuk diri sendiri, aspek sosial, budaya, lingkungan, bahkan pekerjaan. Kebiasaan-kebiasaan ini lah yang menghubungkan korelasi antara *ikigai* dengan hidup bahagia dan panjang umur yang penuh makna.⁵ Dengan kata lain, ketika seseorang tidak merasa bahagia dalam hidupnya, hal itu juga akan berdampak pada kesehatannya. Untuk itu, dalam filosofi hidup *ikigai* ini, selain berkaitan dengan akhlak terhadap diri sendiri, juga akhlak terhadap orang lain.

Abu Ahmadi dan Noor Salimi mendefinisikan nilai merupakan keyakinan yang dipercayai sebagai suatu label yang memberikan motif khusus

⁴ Dan Buettner, and Sam Skemp, "Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived" (Amerika: *American Journal of Lifestyle Medicine*, No. 10, XX, 2016), hlm. 1.

⁵Irukawa Elisa, *The Secret of Ikigai: Rahasia Menemukan Kebahagiaan dan Umur Panjang Ala Orang Jepang* (Yogyakarta: Araska, 2019).

kepada perasaan, pola pemikiran, keterikatan, dan/atau perilaku.⁶ Ramayulis dan Nizar memformulasikan Pendidikan Islam dalam sebuah pengertian yaitu proses yang mengharuskan seseorang dapat menepatkan arah tujuan kehidupannya sesuai dengan ajaran Islam.⁷ Sedangkan, menurut Zakiyah Darajat mendefinisikan Pendidikan Islam sebagai proses pengokohan karakter pribadi muslim dengan cara mendidik amal dan iman yang berdasar pada syariat Islam.⁸ Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai Pendidikan Islam merupakan segala hal mengandung unsur positif yang selaras dengan norma dan ajaran Islam dengan tujuan membentuk seluruh aspek kehidupan manusia yang ideal sehingga tercipta *insan kamil*, yaitu manusia yang berakhlak dan berilmu (manusia sempurna).

Seperti yang kita ketahui bahwa dasar acuan nilai-nilai Pendidikan Islam seluruhnya tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadis. Adapun nilai-nilai tersebut disandarkan atas tiga pilar utama, yaitu nilai *I'tiqodiyah*, nilai *Khuluqiyah*, dan nilai *Amaliyah*.⁹ Nilai *I'tiqodiyah* berbicara mengenai aqidah atau ketauhidan. Nilai *Khuluqiyah* berbicara mengenai akhlak, etika, moral, yang menyangkut hal baik dan buruk dari perilaku manusia. Sedangkan nilai *Amaliyah* berbicara mengenai kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan ibadah dan muamalah.

⁶ A.Ahmadi, Noor Salimi, *MKDU Dasar Dasar Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi* (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), hlm. 667.

⁷ Ramayulis, Syamsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2011), hlm.84

⁸ Zakiyah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 28

⁹ Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Prenada Media Group, 2008), hlm. 36.

Menilik dari konsep filosofi hidup *ikigai* dan nilai-nilai Pendidikan Islam di atas, peneliti tertarik untuk menemukan sebuah titik temu di antara keduanya dengan alasan yaitu karena secara tidak langsung, apa yang dilakukan oleh masyarakat Jepang terutama orang Okinawa dalam menjalani *ikigai*-nya, seperti yang dituliskan oleh Hector dan Miralles, sebenarnya beberapa telah diajarkan dan dilakukan oleh Rasulullah SAW dan tertuang dalam Al-Qur'an mengenai gaya hidup, sosial masyarakat, pola pikir, dan budaya.

Namun, perlu ditekankan bahwa meskipun dalam praktiknya banyak sekali persamaan, tetapi tujuan dari penerapannya antara nilai-nilai *ikigai* dengan nilai-nilai ajaran Islam memiliki perbedaan. *Ikigai* mengarah pada pemenuhan tujuan hidup di dunia supaya mendapatkan kebahagiaan dan kehidupan penuh makna¹⁰, sedangkan di dalam Islam mengarah pada tujuan implementasi nilai-nilai ajaran Islam demi mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat atas keridhoan Allah SWT. Melalui praktik nilai-nilai yang sama, meskipun dilakukan dengan tujuan dan berasal dari dua akar yang berbeda, membuat peneliti tertarik untuk menemukan titik temu di antara keduanya.

Adapun nilai kebaruan dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti berusaha menemukan titik temu antara nilai-nilai *ikigai* dengan nilai-nilai Pendidikan Islam yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia berupa pola pikir, gaya hidup, akhlak kepada diri

¹⁰ Hector Garcia & Francesc Miralles, *Ikigai: Los secretos de Japón...*, hlm. viii-x.

sendiri dan orang lain yang terhubung dalam ranah sosial masyarakat, dan budaya yang dikaji melalui nilai-nilai filosofis *ikigai* dan nilai-nilai ajaran Islam yang selaras dengan Al-Qur'an dan Hadis, sedangkan dalam penelitian Alka Azzuraprianda yang berjudul "Buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang (Analisis Kritis dalam Perspektif Akidah Islam)" hanya menganalisis kritis konsep *ikigai* dalam kacamata akidah saja dengan fokus penelitian ada pada ranah kognisi sosial dan konteks sosial.¹¹ Kemudian, Denisa Permata dalam penelitiannya yang berjudul "Telaah Budaya *Ikigai* dan Implikasinya terhadap Strategi Pembudayaan Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam di Sekolah", lebih menekankan pada strategi pembudayaan yang dilakukan oleh orang Jepang dalam membudayakan *ikigai* yang kemudian mencoba untuk diimplikasikan strategi pembudayaan tersebut ke dalam nilai-nilai PAI di sekolah.¹²

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **TITIK TEMU IKIGAI DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan menjadi beberapa pertanyaan sebagai berikut:

¹¹ Alka Azzuraprianda, "Buku *Ikigai*: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang (Analisis Kritis dalam Perspektif Akidah Islam)", *Skripsi Sarjana Sosial* (Bandung: Universitas Islam Bandung, 2022).

¹² Denisa Permata, (Permata, 2022) *Telaah Budaya *Ikigai* dan Implikasinya terhadap Strategi Pembudayaan Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam di Sekolah* "Telaah Budaya *Ikigai* dan Implikasinya terhadap Strategi Pembudayaan Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam di Sekolah", *Skripsi Sarjana Pendidikan Islam* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2022).

1. Bagaimana nilai-nilai *ikigai*?
2. Bagaimana nilai-nilai pendidikan Islam?
3. Bagaimana titik temu antara nilai-nilai *ikigai* dengan pendidikan Islam?

C. Tujuan Penelitian

Dari tiga rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini dirumuskan ke dalam tujuan-tujuan berikut:

1. Mengkaji nilai-nilai *ikigai*.
2. Mengkaji nilai-nilai pendidikan Islam.
3. Menganalisis bagaimana titik temu antara nilai-nilai *ikigai* dengan nilai-nilai pendidikan Islam.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, pendidikan, masyarakat, maupun bagi lembaga lainnya. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki kegunaan, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, kegunaan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan wawasan terkait titik temu antara nilai-nilai filosofis *ikigai* dengan nilai-nilai pendidikan Islam.

2. Kegunaan Praktis

Adapun kegunaan praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan pustaka, baik bagi pembaca, akademisi, maupun

peneliti selanjutnya perihal nilai-nilai *ikigai* pada masyarakat Jepang yang memiliki persamaan praktik dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang bersandar pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membuka pandangan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat muslim, bukan hanya untuk dapat mengamalkan ajaran Islam saja, melainkan membudayakannya juga dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana masyarakat Jepang membudayakan *ikigai* di sepanjang hayatnya.

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pustaka, di mana Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian pustaka merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.¹³ Menilik judul penelitian ini menggunakan dua konsep pembandingan sebagai objek kajiannya, maka penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam sumber yang ada di perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya sejenis, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Kegiatan penelitian pustaka ini dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012).

dengan menggunakan metode atau teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.¹⁴

Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Dimana pendekatan ini menekankan pada analisis proses berpikir secara induktif yang berkaitan dengan dinamika hubungan antara fenomena yang diamati melalui penggunaan logika ilmiah. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Moloeng bahwa penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, motivasi, persepsi, tindakan, dan lain sebagainya secara holistik dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁵

Penelitian kualitatif bukan bermakna tanpa menggunakan dukungan dari data kuantitatif, melainkan lebih menekankan pada kedalaman cara berpikir formal dari peneliti dalam menjawab permasalahan yang dihadapi. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengembangkan konsep kepekaan terhadap permasalahan yang dihadapi, menjelaskan realitas yang ada dengan menggali teori-teori dari bawah dan mengembangkan pemahaman terhadap satu atau lebih fenomena yang dihadapi.¹⁶

2. Sumber Data

Peneliti menggunakan dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

¹⁴ Milya Sari & Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA" (Padang: *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, No. 1, VI, 2020), hlm. 44.

¹⁵ Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2009), hlm. 6.

¹⁶ Iman Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik, Ed.1, Cet.4* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2016), hlm. 80.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data langsung yang memberikan data kepada pengumpul data. Maknanya, data diperoleh secara langsung dari sumber utamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini yaitu buku *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* karya Hector Garcia dan Francesc Miralles. Buku tersebut dipilih dikarenakan memuat nilai-nilai budaya *ikigai* yang terimplementasi dalam masyarakat Jepang yang diobservasi langsung melalui penelitian penulisnya terhadap orang Okinawa.

Kemudian, buku *Nilai-nilai Pendidikan Islam* karya Rustam Ependi dipilih dikarenakan di dalamnya banyak memuat pembahasan nilai-nilai pendidikan Islam yang selaras dengan nilai-nilai yang ada di dalam nilai-nilai *ikigai* sehingga memudahkan penulis untuk mengetahui persamaan, perbedaan dan keterkaitan antara nilai-nilai yang ada dalam *ikigai* dan nilai-nilai yang ada dalam pendidikan Islam.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data-data berupa bahan pustaka yang memiliki kajian yang berhubungan dengan penelitian, seperti buku-buku, jurnal, laporan penelitian, karangan ilmiah, dan sumber-sumber tertulis lainnya. Adapun sumber data sekunder berupa buku tentang *Ikigai* karya Ken Mogi yang berjudul *The Little Book of*

Ikigai: The Japanese Guide to Finding Your Purpose in Life, Elisa Irukawa yang berjudul *The Secret of Ikigai: Rahasia Menemukan Kebahagiaan dan Umur Panjang Ala Orang Jepang*, serta jurnal milik Ni Nyoman Aris dkk. yang berjudul "Ikigai pada Masyarakat Jepang". Kemudian, literatur tentang nilai-nilai Pendidikan Islam lainnya yaitu buku *Yang Hilang dari Kita: Akhlak* bab "Sopan dan Santun" karya M. Quraish Shihab, serta kitab-kitab tafsir Al-Qur'an & Hadis yang mengandung nilai-nilai fiqh, akidah, dan akhlak berisi nilai-nilai pendidikan Islam yang dicari dan dimaksud.

3. Teknik Pengumpulan Data

Idealnya, teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi, yaitu teknik pengumpulan data penelitian melalui sejumlah dokumen berupa dokumen tertulis atau dokumen terekam. Dokumen tertulis dapat berupa arsip, autobiografi, catatan harian, memorial, kliping, kumpulan surat pribadi, dan lain sebagainya. Sementara dokumen terekam dapat berupa film, kaset, rekaman, microfilm, foto, dan lain sebagainya.¹⁷

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha mengkaji nilai-nilai *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam yang selaras untuk dianalisis sebagai upaya pencarian titik temu di antara kedua konsep tersebut yang didapat dari buku-buku sumber utama dan didukung oleh sumber-sumber lainnya

¹⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 85.

sehingga tujuan penelitian dapat dicapai. Studi literatur dilakukan dengan membaca sumber data dokumen.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini yaitu *content analysis*. Moleong dalam bukunya mendefinisikan analisis konten sebagai teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan yang dilakukan secara sistematis dan objektif.¹⁸ Sehubungan dalam penelitian ini objeknya adalah nilai-nilai *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam, maka analisis konten mengarah pada isi daripada pemaknaan teks-teks mengenai kedua nilai tersebut yang terdapat pada sumber-sumber data.

Proses penafsiran akan dilakukan peneliti dengan menganalisis data-data yang menjadi bahan penelitian, yaitu teks-teks dalam buku *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* karya Hector Garcia dan buku lainnya dalam sumber data sekunder mengenai *ikigai*, lalu akan dilakukan pengkajian dengan teks-teks dari sumber data primer, yaitu buku *Nilai-nilai Pendidikan Islam* karya Rustam Ependi dan sumber sekunder yang membicarakan nilai-nilai pendidikan Islam yang selaras dengan nilai-nilai *ikigai* tersebut untuk diolah dan dicari titik temu di antara keduanya.

¹⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2009), hlm. 220.

Data yang diperoleh pada dasarnya merupakan data yang dianalisis secara deskriptif analisis, yaitu data yang terkumpul dituangkan dalam bentuk uraian logis, dan sistematis yang menghubungkan fakta yang ada dengan berbagai peraturan yang berlaku. Analisis akan dituangkan dalam bentuk kalimat yang padat, ringkas dan jelas. Penarikan kesimpulan, dilakukan dengan metode induktif, yaitu suatu metode yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti dari peraturan atau prinsip-prinsip khusus, menuju penulisan yang bersifat umum.

F. Sistematika Penulisan

Peneliti menyusun skripsi ini dalam beberapa urutan dengan tujuan dapat memberikan penjelasan yang lebih sistematis. Adapun sistematika dalam penulisan skripsi ini yaitu:

BAB I PENDAHULUAN: berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI: berisi deskripsi teori *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir.

BAB III HASIL PENELITIAN: berisi data penelitian nilai-nilai *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam yang selaras.

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN: data penelitian yang berisi analisis titik temu antara nilai-nilai *ikigai* dan nilai-nilai pendidikan Islam.

BAB V PENUTUP: berisi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Nilai-nilai *ikigai*, yaitu diagram venn *ikigai*, *releasing yourself*, *ichi-go ichi-e* –yang mengandung nilai *being in the here and now*, *give thanks*, *don't worry*, *live an unhurried life*, *be optimistic*–, *a rich social life*, *resilience*, serta diet Okinawa yang terdiri dari konsep *hara hachi-bu* dan *fasting 5:2*.
2. Nilai-nilai Pendidikan Islam, yaitu etos kerja, ikhlas, husnuzon-bersyukur-tawakal, silaturahmi, sabar dan tabah, serta anjuran berhenti makan sebelum kenyang dan puasa Senin Kamis.
3. Titik Temu antara Nilai-nilai *Ikigai* dan Pendidikan Islam menggambarkan kesamaan antara dua atau lebih ide, nilai, prinsip, atau perspektif yang berasal dari konteks yang berbeda, tetapi memiliki elemen beririsan, yang menciptakan prinsip-prinsip universal yang dapat diterima semua pihak, yaitu *Ikigai* mengadopsi nilai-nilai pendidikan Islam dan *Ikigai* bersifat Islami.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan alternatif yang dapat memperluas pemahaman mengenai adanya dua

konsep yang berasal dari akar yang berbeda, tetapi memiliki prinsip atau nilai yang sama, yang dapat dijadikan pengetahuan baru bahwa siapapun dapat belajar melalui *ikigai* untuk membangun nilai-nilai Islami dalam diri.

2. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat menjadi sumber belajar mengenai karya tulis skripsi sekaligus sarana mahasiswa untuk menggali dan menerapkan nilai-nilai *ikigai* dalam konteks pendidikan Islam.
3. Bagi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi cara pandang institusi pendidikan Islam untuk memasukkan konsep-konsep *ikigai* ke dalam kurikulum mereka dengan tujuan membantu siswa untuk menemukan minat dan bakat, serta mengembangkan tujuan hidup yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam sekaligus meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.
4. Bagi masyarakat, melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan nilai-nilai *ikigai* yang selaras dengan ajaran Islam untuk membangun komunitas yang lebih harmonis dan produktif.
5. Bagi penelitian lanjutan, untuk mengungkap aspek menarik lain yang belum dimunculkan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan dan sudut pandang berbeda. Bisa melalui eksplorasi pendekatan praktis lebih dalam mengenai implementasi nilai-nilai *ikigai* dalam pendidikan Islam dan dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan.

Penulis berharap saran-saran ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan, praktik pendidikan dan pengembangan diri, serta membantu pembaca, mahasiswa, pendidik, dan masyarakat untuk menemukan keseimbangan hidup yang harmonis dan kebahagiaan sejati dalam kerangka nilai-nilai Islami.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. d. (1991). *MKDU Dasar Dasar Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Albani, M. N. (2007). *Shahih Sunan Ibnu Majah*. (A. T. Abdurrahman, Trans.) Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Fujuti, I. E. (2014). *Pentingnya Silaturrahmi*. Qatar: Durah Warga Melayu di Qatar.
- Al-Ghazali, I. (1992). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid 3 ed.). (d. Moh. Zuhri, Trans.) Semarang: CV Asy' Syifa Semarang.
- Al-Ghazali, I. (1995). *Muhtasar Ihya Ulumuddin*. (Z. H. al-Hamid, Trans.) Jakarta.
- Al-Qusyairi, A. A.-K. (n.d.). *Risalah Qusyairiyyah*.
- Anita Williams Woolley, d. (2010). Evidence for a Collective Intelligence Factor in the Performance of Human Group. *Science*, 686-688.
- Asari, H. (2019). *Sejarah Pendidikan Islam (Membangun Relevansi Masa Lalu dengan Masa Kini dan Masa Depan)*. Medan: Perdana Publishing.
- Azhar, A. R. (2018, Juni). Titik Temu Antara Islam dan Filsafat. *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama, dan Kemanusiaan*, 4(1), 151-175.
- Azizah, N. (2019). Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Hadis-hadis dan Akikah . *Pendidikan Islam Universitas Wahid Hasyim*, 87.
- Azzuraprianda, A. (2022). *Buku Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang (Analisis Kritis dalam Perspektif Akidah Islam)*. *Skripsi Sarjana Sosial*.
- Badriati, D. B. (2021). *Etos Kerja dalam Perspektif Islam dan Budaya*. Mataram: Sanabil.
- Bahresi, H. (n.d.). *Hadits Shohih Bukhari-Muslim*. Surabaya: Karya Utama.
- Bakri, M. (2018). Prasangka dalam Al-Qur'an. *Rausyan Fikr*, 84.

- Basri, H. (2014). *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Buttner, D. &. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 20(10), 1.
- Cohen, I. S. (2017). *Your Emotional Meter*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/201708/important-tips-how-to-let-go-and-free-yourself/>
- Damopolii, M. (2015). Problematika Pendidikan Islam dan Upaya-upaya Pemecahannya. *Tadbir: Manajemen Pendidikan Islam*, 76.
- Daradjat, Z. (2004). *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Daradjat, Z. (2014). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darmadi, H. (2007). *Dasar Konsep Pendidikan Moral, Landasan Konsep Dasar dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Difa Zalsabella P, d. (2023). Pentingnya Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Nilai Karakter dan Moral Anak di Masa Pandemi. *Journal of Islamic Education*, 43-63.
- Eliky, I. (2015). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Elisa, I. (2019). *The Secret of Ikigai: Rahasia Menemukan Kebahagiaan dan Umur Panjang Ala Orang Jepang*. Yogyakarta: Araska.
- Ependi, R. (2020). *Nilai-nilai Pendidikan Islam (Integrasi Konsep Aqidah, Akhlak, Ibadah, dan Sosial dalam Al-Qur'an)*. Yogyakarta: Deepublisher.
- Epicteus. (2008). *Discourses and Selected Writings*. London: Penguin Books.
- Fasya Dzulhijah, d. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 307.
- Fatihuddin. (2010). *Dahsyatnya Silaturahmi*. Yogyakarta: Delta Prima Press.
- Fontana, E. C. (n.d.). *Will Calorie Restriction Work in Humans?-PMC*. Retrieved from NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765570/>
- Garcia, H. &. (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Barcelona: Ediciones Urano.

- Gillin, J. L. (1954). *Cultural Sociology: A Revision of an Introduction to Sociology*. The Machillan Company.
- Gunawan, I. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (1 ed.). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hadi, S. (2018). Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, 481.
- Hajek, P. (2021). A Randomised Controlled Trial of The 5:2 Diet. *PLOS ONE*.
- Hascan, M. A. (2021). Konsep serta Solusi Pengembangan Diri dalam Islam. *Mumtaz: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 22-34.
- Hasegawa, P. A. (2019). Ikigai According to Professor Akihiro Hasegawa.
- Hasiah. (n.d.). Peranan Ikhlas dalam Perspektif Al-Qur'an. *Darul Ilmi*, 31-32.
- Huda, R. M. (2018). Etos Kerja Islam dalam Pendidikan Islam. *Paramurobi*, 63-64.
- Ike Septiani, d. (2021). Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Al-Qur'an dan Hadits. *Falasifa: Studi Keislaman*, 25.
- Ilyas, Y. (2011). *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ingrid E, L. (2015). Mindful Eating. *Am J Lifestyle Med*, 212-216.
- Isnawati, N. (2014). *Rahasia Sehat dan Panjang Umur dengan Sedekah, Tahajud, Baca Al-Qur'an, dan Puasa Senin Kamis Cet. I*. Yogyakarta: Sabil.
- Jempa, N. (2017). Nilai-nilai Agama Islam. *Jurnal Pedagogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, IV(2), 101.
- Karomi, A. (2018). Puasa Senin dan Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadith. *Legitima*, 82.
- Kirom, C. (2018). Etos Kerja dalam Islam. *Tawazun*, 63.
- Kumala, N. D. (n.d.). *Filosofi Ikigai: Mencari Keseimbangan Hidup Menuju .* Retrieved from Kumparan: <https://kumparan.com/nadhifah-dyah-kumala/filosofi-ikigai->

- Kusnan, A. (2004). Analisis Sikap, Iklim Organisasi, Etos Kerja, dan Disiplin Kerja dalam Menentukan Efektifitas Kinerja Organisasi di Garnisun Tetap III Surabaya. *Tesis Universitas Airlangga*.
- Lora. (n.d.). *Release Journal*. Retrieved from RNR Creative: <https://www.rnrcreative.co/release-journal/ichi-go-ichi-e-present-moment-appreciation/>
- Luigi Fontana, d. (n.d.). *Long Term Effects of Calorie or Protein Restriction on Serum IGF-PMC*. Retrieved from NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/>
- Mahfud, C. (n.d.). The Power of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an. *Episteme*, 8.
- Majid, B. (1997). *Konsep Pendidikan Islam Para Filosof Muslim*. Yogyakarta: Al-Amin Press.
- Ma'ruf, M. (2019). Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup Manusia dalam Sistem Pendidikan Islam. *Al-Makrifat*, 123-137.
- Mathews, G. (1996). *What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds*. California: University of California Press.
- Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai: The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life*. New York: FisicalBook.
- Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai: The Japanese Guide to Finding Your Purpose in Life*. London: Quercus Editions Ltd.
- Mogi, K. (2020, Oktober 27). Learn The Ways of Ikigai - Awaken Your Ikigai: Pillar 2 - Releasing Yourself. (A. Mitsumasu, Interviewer) Youtube Japanese Airlines.
- Mohamad Yudianto, d. (2022). Sistem Nilai dan Relasinya dengan Pendidikan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam*, 19.
- Moloeng, L. J. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Mubarok, A. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.

- Muhammad. (2023). Nilai-nilai Pendidikan dalam Surat An-Nisa Ayat 36. *Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 151.
- Mujib, A. (2008). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Mukodi. (2011). Nilai-nilai Pendidikan dalam Surat Luqman. *Walisono*, 429-450.
- Mutakabbir, A. (2015). Makanan Sehat dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. Al-Baqarah/2:61). *Skripsi*.
- Muzakki, A. M. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- N.N. Aris, d. (2023). Ikigai dalam Masyarakat Jepang. *Pendidikan Bahasa Jepang*, 104.
- Novandra, A. d. (2022). *Ikigai*. Yogyakarta: Scritto Books Publisher.
- Permata, D. (2022). Telaah Budaya Ikigai dan Implikasinya terhadap Strategi Pembudayaan Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam di Sekolah. *Skripsi Sarjana Pendidikan Islam*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rahmah, M. (2021). Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Memaknai Hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 197.
- Ramayulis, d. S. (2011). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Redaksi OCBC NISP. (n.d.). *Memahami Konsep Ikigai, Filosofi Orang Jepang agar Hidup*. Retrieved from OCBC NISP: <https://www.ocbc.id/id/article/2021/07/15/ikigai-adalah/>
- Rohman, R. A. (2009). *Menjaga Akidah Akhlak*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Rozal, A. (2017). Konsep Ikhlas dalam Islam. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 21-32.
- Sandepani, C. (n.d.). *How to Find and Do Work that You Love (Ikigai)*. Retrieved from Medium: <https://w-c-s-desilva.medium.com/how-to-find-and-do-work-that-you-love-ikigai-a8e1c9d94a8f/>

- Sari, M. d. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 44.
- Seneca. (2015). *Letters from a Stoic*. London: Penguin Books.
- Shihab, M. Q. (1997). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas berbagai Persoalan*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Q. (2016). *Yang Hilang Dari Kita: Akhlak*. Jakarta: PT Lentera Hati.
- Slagter HA, d. (2011). Mental Training as a Tool in The Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity. *Front Hum Neurosci*.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Psikologi*, 215-227.
- Sudargo, T. (2016). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sudarto. (2020). Dasar-dasar Pendidikan Islam. *Penelitian Pendidikan dan Keagamaan Islam*, 57.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, R. A. (2018). *Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suyadi. (2007). *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Syafri, U. A. (2023, April). Titik Temu Pemikiran Pendidikan Ki Hajar Dewantara dengan Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam di Indonesia. *Jurnal Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1), 45.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Uhbiyati, N. (1997). *Ilmu Pendidikan Islam II*. Bandung: Pustaka Setia.
- Widiuseno, I. (2019, Desember). Mengenal Rahasia Karakter Orang Jepang: Selalu Menghargai Proses, Tidak Hanya Hasil (Kajian Budaya dalam Pendekatan Filosofis). *Kiryoku: Jurnal Studi Kejepangan*, 3(1), 221-225.
- Wikipedia. (n.d.). *Centenarian*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Centenarian/>

Winn, M. (2014, May 14). *What is Your Ikigai?* Retrieved from The View Inside Me: <https://theviewinside.me/what-is-your-ikigai/>

World Health Organization. (n.d.). *Health Data Overview for Japan*. Retrieved from WHO Data: <https://data.who.int/countries/392/>

Zulkifli. (2016). *Fiqh Ibadah*. Yogyakarta: Kalimedia.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Iis Ma'rifatul Janah
NIM : 2120312
Tempat dan Tanggal Lahir : Pemalang, 4 Juni 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
No. Hp : +62 882 1485 3498
Alamat : Desa Sambeng RT.06/RW.02 No.04,
Bantarbolang, Pemalang, Jawa Tengah

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD N Sambeng (2006-2012)
2. SMP N 1 Bantarbolang (2012-2015)
3. SMA N 1 Pemalang (2015-2018)
4. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan (2020-Sekarang)

C. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ibu : Mutola'ah
Nama Ayah : M. Cholid
Alamat : Desa Sambeng RT.06/RW.02 No.04, Bantarbolang,
Pemalang, Jawa Tengah