BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Penerapan konsep *Ikigai* melalui lima pilar menurut Ken Mogi berperan penting dalam membantu Kiyo menemukan karier yang selaras dengan jati dirinya serta mendukung tercapainya kondisi *Flourishing* berdasarkan aspek *PERMA*. Hasil analisis adegan dalam *The Makanai: Cooking for the Maiko House* menunjukkan bahwa *Chiisaku Hajimeru Koto* menumbuhkan kesadaran minat intrinsik Kiyo melalui kebiasaan kecil yang konsisten, *Jibun Kara no Kaihō* mendorongnya jujur pada diri sendiri dan melepaskan ekspektasi menjadi maiko, serta *Chōwa to Jizoku Kanōsei* menuntunnya memahami pentingnya harmoni sosial dan keberlanjutan kerja. *Chiisa na Yorokobi* memperkuat kepuasan batin melalui kebahagiaan dari hal-hal kecil, sedangkan *Ima Koko ni Iru Koto* menegaskan kemampuannya hadir sepenuhnya dalam proses kerja dengan kesadaran dan ketenangan.

Kelima pilar tersebut membentuk fondasi psikologis yang mengarahkan Kiyo pada profesi *makanai-san* yang paling sesuai dengan minat dan potensinya. Dalam kerangka PERMA, aspek *engagement* selaras dengan pilar *Chiisaku Hajimeru Koto* dan *Ima Koko ni Iru Koto*, karena kebiasaan memulai dari hal kecil serta kesadaran penuh pada momen kini memungkinkan Kiyo terlibat secara mendalam dalam aktivitas memasak. Aspek *meaning* dan *accomplishment* berkaitan dengan pilar *Jibun Kara no Kaihō*, yang tercermin dari keberanian Kiyo menentukan jalan hidupnya sendiri dan menemukan pencapaian dalam peran

barunya sebagai *makanai-san*. Aspek *relationships* berkesesuaian dengan pilar *Chōwa to Jizoku Kanōsei*, karena peran Kiyo mendukung harmoni sosial serta keberlanjutan kehidupan di rumah maiko. Sementara itu, aspek *positive emotion* paling kuat terhubung dengan pilar *Chiisa na Yorokobi* dan diperkuat oleh *Ima Koko ni Iru Koto*, sebab Kiyo secara konsisten merasakan kebahagiaan dan ketenangan melalui pengalaman-pengalaman kecil yang dihayati dengan penuh kesadaran dalam kesehariannya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa konsep *ikigai* memiliki peran yang signifikan dalam proses pemilihan karier sekaligus dalam pencapaian kondisi *flourishing* pada tokoh Kiyo dalam drama *The Makanai: Cooking for the Maiko House*. Melalui pemahaman diri, keberanian untuk melepaskan ekspektasi yang tidak selaras dengan potensi pribadi, serta keterbukaan terhadap kemampuan yang dimiliki, Kiyo mampu menemukan jalur karier yang lebih sesuai dengan jati dirinya. Pilihan tersebut tidak hanya menunjukkan kesesuaian dari segi kompetensi, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan. Kasus Kiyo memperlihatkan bahwa makna hidup dan kondisi *flourishing* lebih mungkin tercapai ketika individu menjalani pekerjaan yang selaras dengan nilai, minat, serta potensi dirinya, dibandingkan ketika individu hanya mengikuti tuntutan eksternal atau standar sosial tertentu.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama, bagi penelitian selanjutnya, kajian tentang *Ikigai* masih memiliki peluang besar untuk dikembangkan melalui objek material

dan pendekatan teoritis yang berbeda. Peneliti berikutnya dapat memanfaatkan karya sastra, film, maupun realitas sosial sebagai sumber data alternatif guna memperluas pemahaman mengenai proses pencarian makna hidup dan relevansinya terhadap pilihan karier. Di samping itu, penggunaan teori psikologi positif lain, seperti konsep kesejahteraan subjektif, *self-determination theory*, atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff, dapat memperkaya kerangka analisis yang digunakan.

Kedua, penelitian ini hanya menitikberatkan pada satu tokoh, sehingga studi mendatang disarankan untuk melibatkan lebih dari satu karakter sebagai objek kajian. Pendekatan komparatif tersebut berpotensi memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai variasi proses penemuan *Ikigai*, serta memperlihatkan perbedaan pengaruh faktor personal dan lingkungan dalam pembentukan makna hidup individu.

Ketiga, secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembaca, khususnya mahasiswa atau individu yang sedang menentukan arah karier. Kesadaran akan pentingnya kesesuaian antara minat, kemampuan, serta nilai pribadi dengan pekerjaan yang dijalani dapat membantu individu mencapai kepuasan batin dan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.