

ABSTRAK

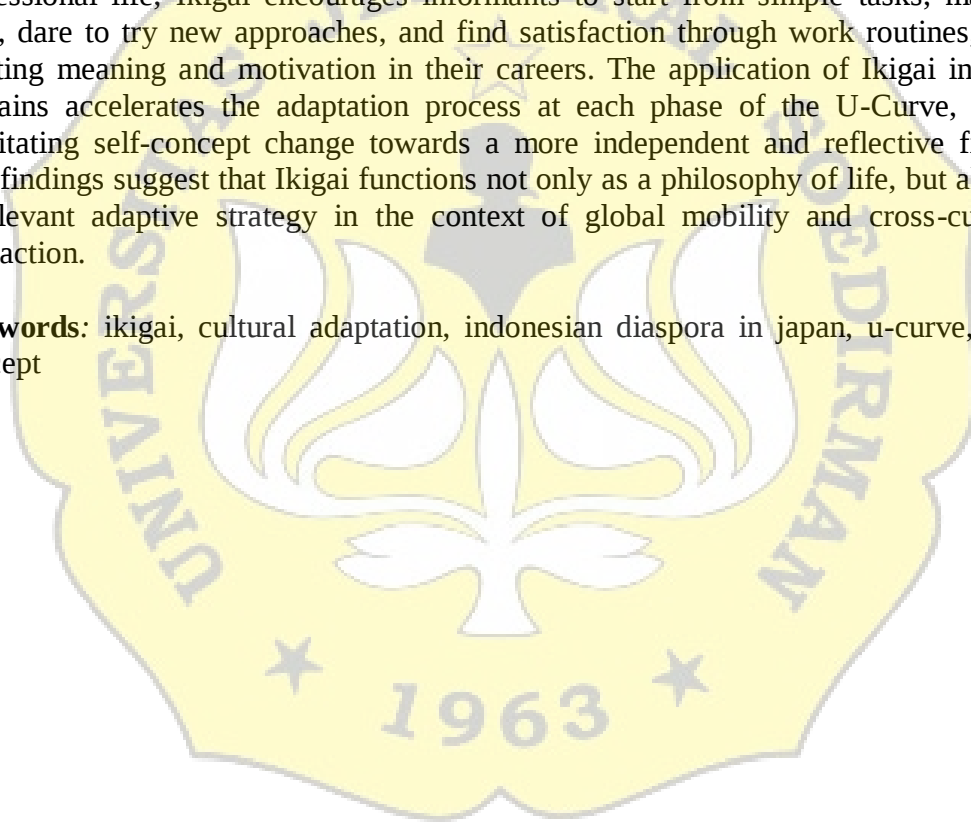
Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konsep *Ikigai* dalam membantu proses adaptasi budaya dan perubahan konsep diri diaspora Indonesia di Jepang, dengan menyoroti penerapannya dalam kehidupan personal dan profesional. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap lima informan yang terdiri dari karyawan, peserta magang, dan mahasiswa pertukaran pelajar. Analisis dilakukan berdasarkan lima pilar *Ikigai* menurut Mogi, teori adaptasi budaya *U-Curve* dari Lysgaard, serta teori konsep diri Carl Rogers. Dalam kehidupan personal, *Ikigai* membantu individu membangun kebiasaan bermakna, menjaga keseimbangan emosi, serta menemukan rasa syukur dalam hal-hal kecil, yang memperkuat daya lenting dan penerimaan terhadap budaya baru. Sementara dalam kehidupan profesional, *Ikigai* mendorong informan untuk memulai dari tugas-tugas sederhana, mengelola waktu, berani mencoba pendekatan baru, dan menemukan kepuasan melalui rutinitas kerja, sehingga tercipta makna dan motivasi dalam berkarier. Penerapan *Ikigai* pada kedua ranah tersebut mempercepat proses adaptasi pada setiap fase *U-Curve*, sekaligus memfasilitasi perubahan konsep diri menuju sosok yang lebih mandiri dan reflektif. Temuan ini menunjukkan bahwa *Ikigai* berfungsi tidak hanya sebagai filosofi hidup, tetapi juga sebagai strategi adaptif yang relevan dalam konteks mobilitas global dan interaksi lintas budaya.

Kata kunci: ikigai, adaptasi budaya, diaspora indonesia di jepang, u-curve, konsep diri

ABSTRACT

This study aims to examine the role of the Ikigai concept in helping the process of cultural adaptation and self-concept change in the Indonesian diaspora in Japan, by highlighting its application in personal and professional life. The method used is descriptive qualitative, with data collection through in-depth interviews with five informants consisting of employees, interns, and exchange students. The analysis was based on Mogi's five pillars of Ikigai, Lysgaard's U-Curve theory of cultural adaptation, and Carl Rogers' self-concept theory. In personal life, Ikigai helps individuals build meaningful habits, maintain emotional balance, and find gratitude in small things, which strengthens resilience and acceptance of new cultures. While in professional life, Ikigai encourages informants to start from simple tasks, manage time, dare to try new approaches, and find satisfaction through work routines, thus creating meaning and motivation in their careers. The application of Ikigai in both domains accelerates the adaptation process at each phase of the U-Curve, while facilitating self-concept change towards a more independent and reflective figure. The findings suggest that Ikigai functions not only as a philosophy of life, but also as a relevant adaptive strategy in the context of global mobility and cross-cultural interaction.

Keywords: ikigai, cultural adaptation, indonesian diaspora in japan, u-curve, self-concept



要旨

本研究の目的は、在日インドネシア人ディアスポラにおける文化的適応と自己概念の変化の過程における「生きがい」概念の役割を、個人生活と職業生活における「生きがい」概念の適用に焦点を当てながら検討することである。使用した方法は記述的質的方法で、従業員、インターン、留学生からなる5人の情報提供者との詳細なインタビューを通じてデータを収集した。分析は、茂木の「生きがい」の5つの柱、リスガードの文化適応のUカーブ理論、カール・ロジャースの自己概念理論に基づいている。私生活では、「生きがい」が有意義な習慣を築き、感情のバランスを保ち、小さなことに感謝を見出すことを助け、レジリエンスと新しい文化への受容を強化する。一方、職業生活においては、イキガイは情報提供者に、単純な仕事から始め、時間を管理し、新しいアプローチに果敢に挑戦し、仕事のルーチンに満足感を見出すことを促し、その結果、キャリアにおける意味とモチベーションを生み出す。両領域における「生きがい」の活用は、U字カーブの各段階における適応プロセスを加速させ、より自立的で内省的な姿への自己概念の変化を促進する。この結果は、「生きがい」が人生哲学としてだけでなく、グローバルな移動と異文化交流の文脈における適応戦略としても機能することを示唆している。

キーワード: 生きがい、文化的適応、日本にインドネシア人ディアスポラ、U字カーブ、自己概念