

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pengalaman bekerja, magang, dan pertukaran pelajar di Jepang tidak hanya memperkenalkan para informan pada nilai-nilai budaya lokal, tetapi juga mendorong internalisasi kelima pilar *Ikigai* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dimulai dari langkah-langkah kecil, pembebasan diri, kebahagiaan sederhana, hingga kehadiran penuh dan kesinambungan hidup, semua elemen tersebut membantu para informan menavigasi proses adaptasi budaya yang dinamis. Melalui fase-fase dalam U-Curve, mulai dari fase *honeymoon* awal hingga fase *culture shock* lalu *recovery* dan akhirnya fase penyesuaian, *Ikigai* berperan sebagai kompas internal yang menumbuhkan ketahanan emosional dan memfasilitasi penyesuaian diri yang sehat. Dalam proses ini, para informan mengalami transformasi konsep diri dari hanya mengikuti arus pengalaman menjadi individu yang lebih sadar akan tujuan, nilai, dan potensi diri. Dengan demikian, *Ikigai* tidak hanya menjadi alat pemaknaan hidup, tetapi juga menjadi jembatan antara tantangan adaptasi budaya dan pembentukan konsep diri yang lebih matang dan reflektif.

5.2 Saran

Berikut sejumlah saran yang ingin peneliti ajukan kepada pembaca khususnya bagi mereka yang memanfaatkan penelitian ini sebagai pedoman atau sarana pembelajaran dalam beradaptasi dengan melalui perspektif *Ikigai*.

- 1) Disarankan agar informan yang dilibatkan berasal dari latar belakang yang lebih beragam, baik dari segi daerah asal, usia, jenis kelamin, maupun jenis program yang diikuti. Dengan demikian, variasi pengalaman yang diperoleh dapat digunakan untuk melakukan analisis komparatif dan memperdalam pemahaman terhadap dinamika *Ikigai* dalam berbagai konteks.
- 2) Akan lebih optimal apabila penelitian dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga dinamika perubahan makna dan penerapan *Ikigai* dapat diamati secara lebih menyeluruh. Dengan pendekatan ini, proses adaptasi dapat dipantau secara berkelanjutan, serta pergeseran persepsi terhadap *Ikigai* dapat dianalisis secara lebih mendalam.
- 3) Disarankan untuk melakukan studi komparatif dengan konsep serupa dari budaya lain, seperti *raison d'être* (Prancis) atau *purpose* (dalam budaya Barat), guna melihat bagaimana konstruksi makna hidup dipengaruhi oleh latar budaya yang berbeda. Pendekatan ini berpotensi memperluas perspektif lintas budaya dalam kajian makna hidup dan adaptasi.