

Seikatsu Kaizen pada Mahasiswa Program Studi Bahasa Jepang STBA Yapari dalam Program Internship di Jepang

Suci Dwi Lestari¹, Asep Achmad Muchlisin^{2*}

^{1&2} Program Studi Bahasa Jepang, STBA Yapari, Indonesia

* e-mail: asepachmad@stba.ac.id



Abstract

This study examines an overview of the forms of *seikatsu kaizen* and the impact of its application on STBA YAPARI Japanese Language Study Program students class of 2018 in an internship program in Japan. This study used qualitative research methods. The results of this research show that internship students experience forms of *seikatsu kaizen* in the aspects of health, work, finances, home, relationships and habits. The findings indicate that the participants implemented *seikatsu kaizen* across all six aspects, with the most notable changes including improved work discipline, better financial management, stronger habits of maintaining environmental cleanliness, enhanced interpersonal relationships, and the establishment of positive daily routines. The implementation of *seikatsu kaizen* also generated positive outcomes, particularly in terms of personal development, increased self-awareness, improved quality of life, and enhanced well-being. These findings suggest that the internship experience in Japan not only led to changes in participants' daily behaviors but also facilitated the internalization of *kaizen* values, contributing to their continuous personal development after returning to Indonesia.

Keywords:

Seikatsu Kaizen; Internship; Jepang, Value.

Article Info:

First received: 04 Januari 2026

Available online: 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan nilai penting dalam budaya Jepang dan dianggap sebagai kunci kesuksesan dan menjaga harmoni masyarakat. Kedisiplinan telah diajarkan sejak usia muda dan berkaitan erat dengan pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari masyarakat Jepang. Dalam pendidikan, sekolah-sekolah Jepang menerapkan aturan ketat yang harus diikuti oleh siswa, termasuk kedisiplinan dalam waktu, berpakaian, jadwal belajar, dan aktivitas di luar kelas. Siswa yang tumbuh dalam lingkungan disiplin di sekolah cenderung menjadi lebih bertanggung jawab, hidup teratur, dan fokus pada tujuan mereka. Sama halnya dalam bidang pekerjaan, kedisiplinan menjadi hal penting untuk menjaga kualitas pekerjaan dan reputasi perusahaan (Mulyadi, 2014).

Meskipun demikian, selain kedisiplinan, konsep *kaizen* (perbaikan terus-menerus) juga menjadi hal yang penting agar perusahaan dapat terus berkembang dan memiliki performa yang lebih baik (Sukaimi & Said, 2018). Hal itu disebabkan perubahan kecil pun dapat mengarah pada perkembangan yang signifikan dalam jangka

panjang jika dilakukan secara disiplin. Pendekatan ini mendorong setiap orang untuk terlibat agar membuat perusahaan menjadi lebih baik.

Menurut Takahashi (2020), di perusahaan, konsep *kaizen* ini dijalankan dengan prinsip 5S yaitu *seiri* (ringkas), *seiton* (rapi), *seisou* (resik), *seiketsu* (rawat), dan *shitsuke* (rajin). Dengan menerapkan prinsip ini, perusahaan-perusahaan Jepang dapat memberikan layanan yang lebih baik kepada pelanggan mereka dan mengembangkan karyawan yang sangat terampil dan termotivasi. Konsep *kaizen* yang telah berhasil diterapkan di perusahaan-perusahaan Jepang juga dapat diterapkan dalam aspek lain seperti kehidupan sehari-hari, yang dikenal dengan istilah *seikatsu kaizen*.

Partner (2001), menyatakan bahwa *seikatsu kaizen* merupakan peningkatan kualitas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diamini oleh Ong (2020) yang mengungkapkan *seikatsu kaizen* merupakan perubahan atau peningkatan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Konsep ini bisa diterapkan pada semua aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan keuangan, rumah, hubungan,

maupun kebiasaan. Seperti halnya *kaizen* di perusahaan, konsep *seikatsu kaizen* dapat memberikan manfaat bagi individu yang ingin meningkatkan kualitas hidupnya, termasuk mahasiswa yang masih dalam proses pengembangan diri (Komalasari & Yuliani, 2020).

Konsep *seikatsu kaizen* dapat membantu mahasiswa meningkatkan produktivitas mereka dan mengelola waktu dengan lebih efektif demi mencapai tujuan akademik maupun meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Harvey (2019), *seikatsu kaizen* dapat diterapkan dalam kategori-kategori bentuk sebagai berikut.

1. *Kenkou* (kesehatan): kebiasaan olahraga, diet, dan kebiasaan tidur.
2. *Shigoto* (pekerjaan): melakukan pekerjaan tambahan, mengubah kebiasaan kerja, dan merawat diri selama bekerja.
3. *Okane* (keuangan): mengelola keuangan, investasi, dan memprioritaskan kebutuhan.
4. *Ie* (rumah): kebiasaan membersihkan rumah, kenyamanan rumah, dan refleksi tentang kebersihan rumah.
5. *Kankei* (hubungan): meningkatkan suatu hubungan, menjadi pribadi yang lebih peduli, dan melakukan refleksi hubungan.
6. *Shuukanka* (kebiasaan): memilih hobi, melakukan rutinitas baru, dan melakukan tantangan baru.

Meskipun terdapat banyak manfaat dari penerapan *seikatsu kaizen*, konsep *seikatsu kaizen* ini belum banyak diketahui oleh masyarakat luar Jepang. Orang asing yang hidup di Jepang pun masih belum peka terhadap perubahan kedisiplinan yang terjadi pada dirinya sebagai hasil dari penerapan *seikatsu kaizen*. Hal itu terjadi karena konsep mengenai *seikatsu kaizen* cenderung tertutup oleh konsep *kaizen* di perusahaan yang berfokus pada operasional perusahaan.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait *kaizen* dan *seikatsu kaizen* sebagai berikut. Pertama penelitian berjudul “*Changing Quality Of Life Through The Personal Kaizen Approach: A Qualitative Study*” oleh Suárez-Barraza *et al.* (2013) yang menunjukkan bahwa *kaizen* yang diterapkan dalam aspek individu (*personal kaizen*) dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas hidup dari segi kesehatan dan pengembangan perilaku seseorang. Selanjutnya penelitian mengenai “Pengaruh *Kaizen* Terhadap Usaha Mahasiswa Jurusan Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada Angkatan 2017 dalam Mewujudkan Cita-Cita” Ihza (2020)

yang menunjukkan bahwa konsep *kaizen* sangat mempengaruhi etos belajar dan cara belajar mahasiswa sehingga menjadi salah satu komponen penting bagi mahasiswa untuk mewujudkan cita-citanya.

Lalu, penelitian tentang “Peningkatan Kinerja Karyawan di PT. Meprofarm Bandung Sebagai Dampak Penerapan Kualitas Kehidupan Kerja dan Budaya *Kaizen*” oleh Turyandi (2020) yang menunjukkan bahwa secara parsial dan simultan kualitas kehidupan kerja dan budaya *kaizen* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kinerja karyawan pada PT. Meprofarm terdapat sekitar 92.6%. Secara parsial kualitas kehidupan kerja memberikan pengaruh sebesar 74,71% dan penerapan budaya *kaizen* memiliki pengaruh sebesar 17,85%.

Penelitian ini dilakukan untuk lebih mengembangkan penelitian sebelumnya yang diungkapkan oleh Siarez-Barraza terkait pengembangan personal *kaizen* yang lebih mengarah pada *kazen* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi pengisi rumpang penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengarah kepada *kaizen* di wilayah tempat kerja, namun belum banyak penelitian terkait perbaikan keberlanjutan atau *kaizen* yang dilakukan di luar tempat kerja.

Penelitian ini berfokus pada *seikatsu kaizen* yang menyentuh bentuk perubahan menuju lebih baik terhadap kehidupan pribadi dan keseharian orang Indonesia yang sedang melakukan Internship di Jepang dengan menggunakan konsep Harvey mengenai konsep *seikatsu kaizen*.

Selain mengidentifikasi bentuk-bentuk *seikatsu kaizen* yang diterapkan oleh mahasiswa setelah menyelesaikan program magang di Jepang, penelitian ini juga menganalisis dampak yang ditimbulkan dari perubahan kebiasaan tersebut. Dampak dipahami sebagai perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai konsekuensi dari kebiasaan baru yang dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, analisis ini tidak hanya berfokus pada apa yang berubah, tetapi juga bagaimana perubahan tersebut memengaruhi kualitas hidup, pola pikir, maupun perilaku mahasiswa setelah kembali ke Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mix method* antara deskriptif kualitatif untuk melihat dan menjelaskan data hasil pengamatan dan kuantitatif untuk menghitung prosentase. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan deskripsi atas fenomena sosial yang diamati seperti keadaan suatu tempat, dan

aktivitas serta perilaku seseorang maupun sekelompok orang (Moleong, 2021). Sedangkan metode kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data berupa angka atau statistik (Balaka, 2022).

Data diperoleh dari responden yaitu mahasiswa/i program studi Bahasa Jepang di STBA YAPARI angkatan 2018 yang mengikuti program *internship* di Jepang selama 1 tahun. Jumlah responden adalah 11 orang mahasiswa/i yang bekerja di restoran maupun perusahaan *golf* dan berdomisili di Nagoya, Chiba dan Shizuoka. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 11 responden dan wawancara kepada dua responden. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah melakukan pengambilan data melalui kuesioner terhadap 11 responden yang menyanggupi untuk menjadi responden. Data yang terkumpul dari kedua metode tersebut akan dianalisis secara sistematis dan seksama menggunakan metode analisis deskriptif, serta merujuk pada teori Harvey (2019) yang berkaitan dengan kategorisasi bentuk-bentuk *seikatsu kaizen*. Dari analisis ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemahaman umum tentang topik penelitian.

A. Bentuk-Bentuk *Seikatsu Kaizen*

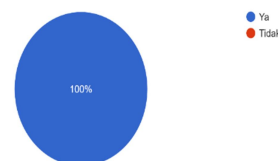
Pada penelitian ini, bentuk-bentuk *seikatsu kaizen* dianalisis berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan oleh Harvey (2019), yang memandang perbaikan kehidupan sehari-hari sebagai proses pengembangan diri yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Konsep ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan produktivitas, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan individu yang saling berkaitan. Melalui penerapan *seikatsu kaizen*, individu diharapkan mampu membangun kebiasaan positif yang mendukung kualitas hidup secara menyeluruh. Berdasarkan data yang didapat dari 11 responden melalui metode kuesioner, menunjukkan adanya bentuk-bentuk *seikatsu kaizen* sebagai berikut:

a) Bentuk Aspek *Kenkou* (Kesehatan)

Kenkou merupakan bentuk *seikatsu kaizen* yang berfokus pada upaya meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental melalui perubahan

kebiasaan hidup sehari-hari. Perbaikan dalam kategori ini diwujudkan melalui penerapan pola makan yang lebih seimbang, olahraga secara teratur, serta pengaturan waktu istirahat dan tidur yang lebih baik. Perubahan tersebut bertujuan membangun kondisi tubuh yang sehat sebagai dasar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian ini, kategori ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan kebiasaan hidup sehat yang masih dipertahankan mahasiswa setelah menyelesaikan program magang di Jepang.

1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan?
11 responses

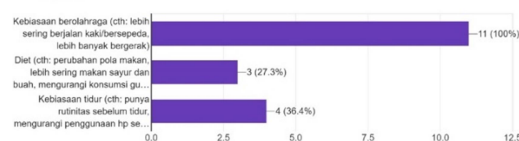


Gambar Error! No text of specified style in document..

Responden Bentuk *Seikatsu Kaizen* pada Aspek *Kenkou* (kesehatan).

Berdasarkan data dari Gambar 1 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, semuanya melaporkan adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek kesehatan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), bentuk *seikatsu kaizen* (Gambar. 2) pada aspek kesehatan dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut.

2. Jika menjawab Ya, silakan pilih perubahan apa saja yang terjadi dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
11 responses



Gambar 1
Hasil Kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Kenkou* (Kesehatan)

1) Kebiasaan berolahraga

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, semuanya melaporkan adanya perubahan dalam kebiasaan berolahraga.

2) Diet

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam

aspek kesehatan, terdapat 3 responden (27.3%) melaporkan adanya perubahan dalam diet.

3) Kebiasaan Tidur

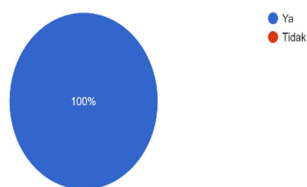
Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 4 responden (36.4%) yang melaporkan adanya perubahan dalam kebiasaan tidur.

Dari ketiga bentuk aspek kesehatan di atas terlihat bahwa semua responden mengalami perubahan, baik itu dalam kebiasaan berolahraga, diet, dan pola tidur. Ketiganya menunjukkan bentuk perubahan yang positif karena kebiasaan tersebut merujuk pada kebiasaan yang saat di Indonesia tidak rutin dilakukan, seperti makan sayur, tidur teratur dan bersepeda.

b) Bentuk Aspek *Shigoto* (Pekerjaan)

Shigoto mengacu pada perbaikan yang berkaitan dengan etos dan kebiasaan bekerja. Bentuk *kaizen* ini mencakup peningkatan disiplin, tanggung jawab, efisiensi kerja, serta kemampuan menjaga kondisi fisik dan mental selama bekerja. Selain berorientasi pada hasil kerja, kategori ini juga menekankan pentingnya proses kerja yang lebih teratur dan profesional. Kategori ini menggambarkan bagaimana pengalaman bekerja di Jepang membentuk kebiasaan kerja yang tetap diterapkan oleh mahasiswa setelah kembali ke Indonesia.

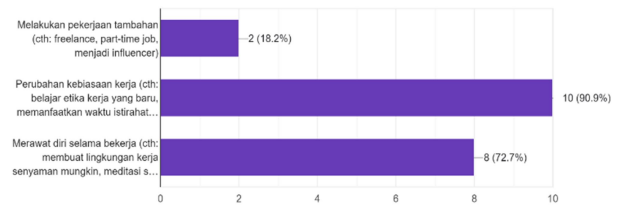
1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan pekerjaan?
11 responses



Gambar 2 Responden Bentuk *Seikatsu Kaizen* Aspek *Shigoto* (pekerjaan).

Berdasarkan data pada Gambar. 3 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, semuanya melaporkan adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek pekerjaan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), bentuk *seikatsu kaizen* pada aspek pekerjaan dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut (Gambar 4).

2. Jika menjawab Ya, silakan pilih perubahan apa saja yang terjadi dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
11 responses



Gambar 3
Hasil Kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen* Aspek *Shigoto* (pekerjaan).

1) Melakukan pekerjaan tambahan

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 2 responden (18.2%) yang melaporkan adanya perubahan dalam melakukan pekerjaan tambahan.

2) Perubahan kebiasaan kerja

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 10 responden (90.9%) yang melaporkan adanya perubahan dalam kebiasaan kerja.

3) Merawat diri selama bekerja

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 8 responden (72.7%) yang melaporkan adanya perubahan dalam merawat diri selama bekerja.

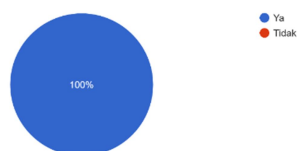
Dari data di atas terlihat bahwa aspek pekerjaan pun terjadi perubahan yang lebih baik dengan adanya adaptasi dengan kebiasaan di Jepang. Kebiasaan ini terutama terkait disiplin diri dan perubahan untuk membuat tempat kerja menjadi lebih nyaman dengan melakukan perawatan diri. Hal ini sejalan dengan budaya *Shuudan Ishiki* yakni kesadaran kelompok atau kesadaran kolektif yang tertanam kuat dalam budaya Jepang, di mana individu lebih mengutamakan kepentingan, harmoni, dan tujuan kelompok di atas kepentingan pribadi (Ananta & Winduwati, 2025).

c) Bentuk Aspek *Okane* (Keuangan)

Okane merupakan bentuk *seikatsu kaizen* yang berkaitan dengan pengelolaan keuangan secara lebih bijaksana. Perubahan yang dilakukan meliputi penyusunan anggaran, pengendalian

pengeluaran, penentuan prioritas kebutuhan, serta pembiasaan menabung atau berinvestasi. Tujuan utama kategori ini adalah membangun kebiasaan finansial yang lebih bertanggung jawab dan berkelanjutan. Analisis pada kategori ini berfokus pada perubahan perilaku mahasiswa dalam mengelola keuangan setelah memperoleh pengalaman hidup mandiri selama magang.

1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan keuangan?
11 responses



Gambar.4
Responden Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Okane* (keuangan).

Berdasarkan data Gambar. 5 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, semuanya melaporkan adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek keuangan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), bentuk *seikatsu kaizen* pada aspek keuangan dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut (Gambar 6).

2. Jika menjawab Ya, silakan pilih perubahan apa saja yang terjadi dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
11 responses



Gambar 5
Hasil Kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Okane* (keuangan).

1) Mengelola keuangan

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 9 responden (81.8%) yang melaporkan adanya perubahan dalam mengelola keuangan.

2) Investasi

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 7 responden (63.6%)

yang melaporkan adanya perubahan dalam investasi.

3) Memprioritaskan kebutuhan

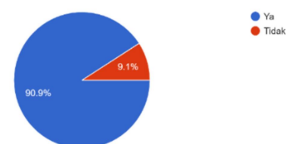
Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 9 responden (81.8%) yang melaporkan adanya perubahan dalam memprioritaskan kebutuhan.

Data di atas memperlihatkan perubahan *seikatsu kaizen* dalam hal pengelolaan keuangan. Perbaikan terkait perhitungan pemasukan, rajin menabung, dan memprioritaskan pengeluaran menjadi hal yang berubah setelah responden berada di Jepang dan beberapa responden menuturkan bahwa pengaruh budaya, perbedaan jumlah pendapatan dan juga tuntutan dari keluarga menjadi pemicu munculnya kebiasaan baru dan perbaikan cara mengatur keuangan selama responden berada di Jepang.

d) Bentuk Aspek *Ie* (Rumah)

Ie berfokus pada perbaikan lingkungan tempat tinggal sebagai bagian dari kualitas kehidupan sehari-hari. Bentuk *kaizen* dalam kategori ini meliputi kebiasaan menjaga kebersihan, menata ruang agar lebih nyaman dan fungsional, serta menumbuhkan kesadaran bahwa lingkungan yang bersih dan rapi dapat mendukung kesehatan, kenyamanan, dan produktivitas. Kategori ini menunjukkan sejauh mana kebiasaan menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan tempat tinggal tetap dipraktikkan setelah program magang berakhir.

1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan rumah/tempat tinggal sekarang?
11 responses



Gambar 6
Responden *Seikatsu Kaizen* Aspek *Ie* (rumah)

Berdasarkan data pada Gambar. 7 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya perubahan dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek rumah. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019),

bentuk *seikatsu kaizen* pada aspek rumah dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut (Gambar 8).



Gambar 7
Hasil Kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Ie* (rumah)

- 1) Kebiasaan membersihkan rumah
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 8 responden (80%) yang melaporkan adanya perubahan dalam kebiasaan membersihkan rumah.
- 2) Kenyamanan rumah
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 6 responden (60%) yang melaporkan adanya perubahan dalam kenyamanan rumah.
- 3) Refleksi tentang kebersihan rumah
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 6 responden (60%) yang melaporkan adanya perubahan dalam refleksi tentang kebersihan rumah.

Kebiasaan terkait aspek kebersihan menjadi hal utama dalam munculnya *seikatsu kaizen* pada responden selama di Jepang. Budaya hidup Jepang yang bersih dan menerapkan 5 S menjadi salah satu alasan munculnya kebiasaan membersihkan rumah tempat tinggal. Dalam wawancaranya dengan dua responden, keduanya menyatakan bahwa kebiasaan terhadap kebersihan terutama budaya *seiso* yakni membersihkan tempat kerja, peralatan, dan lingkungan kerja secara rutin memberikan dampak yang signifikan terhadap kebersihan dalam kehidupan sehari-hari responden juga perubahan kesadaran akan kebersihan di lingkungan tempat tinggal.

e) Bentuk Aspek *Kankei* (Hubungan)

Kankei mengacu pada upaya memperbaiki kualitas hubungan dengan orang lain melalui

perubahan sikap dan perilaku. Bentuk *kaizen* dalam kategori ini diwujudkan dengan meningkatkan kepedulian, kemampuan bekerja sama, komunikasi yang lebih baik, serta melakukan refleksi terhadap hubungan interpersonal. Perbaikan ini bertujuan menciptakan hubungan yang lebih harmonis dalam kehidupan sosial maupun lingkungan kerja. Pada penelitian ini, kategori ini digunakan untuk melihat perubahan dalam cara mahasiswa membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain sebagai dampak pengalaman lintas budaya di Jepang.

1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain maupun diri sendiri?
11 responses



Gambar 8
Responden Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Kankei* (hubungan)

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, semuanya melaporkan tidak adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek hubungan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), bentuk *seikatsu kaizen* pada aspek hubungan dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut.

2. Jika menjawab Ya, silakan pilih perubahan apa saja yang terjadi dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
11 responses



Gambar.9
Hasil kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Shuukanka* (kebiasaan).

- 1) Meningkatkan suatu hubungan
Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 9 responden (81.8%) yang melaporkan adanya perubahan dalam meningkatkan suatu hubungan.
- 2) Menjadi pribadi yang lebih peduli

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 8 responden (72.7%) yang melaporkan adanya perubahan dalam menjadi pribadi yang lebih peduli.

3) Refleksi hubungan

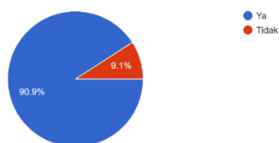
Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 7 responden (63.6%) yang melaporkan adanya perubahan dalam refleksi hubungan.

Secara umum, perubahan pada aspek *kankei* menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak menerapkan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan hubungan interpersonal, diikuti dengan meningkatnya kepedulian terhadap orang lain serta refleksi terhadap hubungan yang dimiliki.

f) Bentuk Aspek *Shuukanka* (Kebiasaan)

Shuukanka merupakan bentuk *seikatsu kaizen* yang menitikberatkan pada pembentukan kebiasaan baru yang memberikan dampak positif bagi kehidupan sehari-hari. Perubahan tersebut dapat berupa memulai rutinitas yang lebih produktif, mengembangkan hobi, maupun menantang diri untuk mencoba aktivitas baru. Kategori ini menekankan bahwa perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat berkembang menjadi kebiasaan yang mendukung pengembangan diri dalam jangka panjang. Kategori ini mengidentifikasi berbagai kebiasaan positif yang terbentuk selama magang dan terus dipertahankan sebagai bagian dari proses *seikatsu kaizen* dalam kehidupan sehari-hari.

1. Apakah setelah datang ke Jepang, Anda merasakan perubahan kebiasaan yang berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari?
11 responses



Gambar 10 Responden Bentuk *Seikatsu Kaizen* Aspek *Shuukanka* (kebiasaan).

Berdasarkan data dari Gambar 11 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya perubahan dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya perubahan kebiasaan yang terkait dengan *seikatsu kaizen* pada aspek kebiasaan sehari-hari. Selanjutnya, sesuai dengan teori

Harvey (2019), bentuk *seikatsu kaizen* pada aspek kebiasaan sehari-hari dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut (Gambar 12).



Gambar 11 Hasil Kuesioner Bentuk *Seikatsu Kaizen* Aspek *Shuukanka* (kebiasaan)

1) Memiliki Hobi

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 2 responden (20%) yang melaporkan adanya perubahan dalam memiliki hobi.

2) Melakukan rutinitas baru

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 8 responden (80%) yang melaporkan adanya perubahan dalam melakukan rutinitas baru.

3) Melakukan tantangan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya perubahan yang merujuk pada *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, semuanya melaporkan adanya perubahan dalam melakukan tantangan.

Secara umum, perubahan pada aspek *shuukanka* menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak menerapkan *seikatsu kaizen* melalui keberanian melakukan tantangan baru, diikuti dengan pembentukan rutinitas baru, sedangkan perubahan dalam memiliki hobi relatif lebih sedikit ditemukan.

B. Dampak Penerapan *Seikatsu Kaizen*

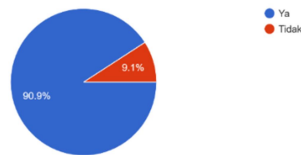
Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai bentuk *seikatsu kaizen* yang diterapkan oleh mahasiswa tidak berhenti pada perubahan perilaku semata, tetapi juga menghasilkan dampak yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut mencerminkan proses adaptasi dan internalisasi pengalaman selama magang di Jepang yang kemudian memengaruhi cara mahasiswa menjaga kesehatan, bekerja, mengelola keuangan, menata lingkungan tempat

tinggal, membangun hubungan sosial, serta membentuk kebiasaan baru. Oleh karena itu, pembahasan berikut menguraikan dampak dari masing-masing bentuk *seikatsu kaizen* berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh para partisipan. Berdasarkan data (Gambar 13) yang didapat dari 11 responden melalui metode kuesioner, menunjukkan dampak penerapan *seikatsu kaizen* sebagai berikut.

1. Dampak Aspek *Kenkou* (Kesehatan)

Penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *kenkou* memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan mahasiswa, terutama dalam membentuk pola hidup yang lebih sehat. Dampak tersebut tercermin dari perubahan yang dirasakan setelah mahasiswa secara konsisten menerapkan kebiasaan menjaga kesehatan yang diperoleh selama program magang di Jepang.

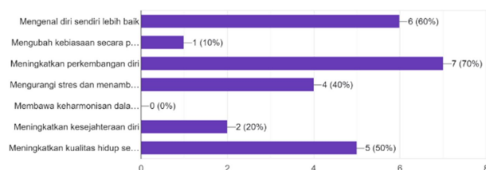
3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek kesehatan yang telah Anda pilih pada pertanyaan no. 2 memberikan dampak pada kehidupan Anda?
11 responses



Gambar 13 Responden Dampak *seikatsu kaizen* pada Aspek *Kenkou* (kesehatan).

Berdasarkan data Gambar 13 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya dampak dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek kesehatan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut.

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
10 responses



Gambar 14
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Kenkou* (kesehatan)

1) Mengetahui diri sendiri lebih baik

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak

penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 6 responden (60%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.

2) Mengubah kebiasaan secara permanen

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 1 responden (10%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.

3) Meningkatkan perkembangan diri

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.

4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 4 responden (40%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.

5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, tidak ada yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.

6) Meningkatkan kesejahteraan diri

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 2 responden (20%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.

7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kesehatan, terdapat 5 responden (50%) yang melaporkan adanya dampak penerapan

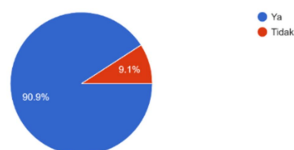
seikatsu kaizen dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara umum, penerapan *seikatsu kaizen* memberikan dampak positif terhadap pengembangan diri mahasiswa. Dampak yang paling dominan adalah meningkatnya perkembangan diri, diikuti dengan kemampuan mengenal diri sendiri lebih baik dan meningkatnya kualitas hidup sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan kebiasaan yang terbentuk selama magang di Jepang tidak hanya memengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi mahasiswa.

2. Dampak Aspek *Shigoto* (Pekerjaan)

Pada aspek *shigoto*, penerapan *seikatsu kaizen* memberikan dampak terhadap cara mahasiswa memandang dan menjalankan pekerjaan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan kerja yang terbentuk selama magang tidak hanya memengaruhi perilaku saat bekerja, tetapi juga membentuk sikap profesional yang tetap dipertahankan setelah kembali ke Indonesia.

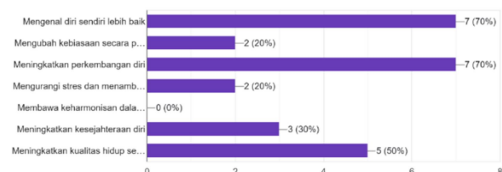
3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek pekerjaan yang telah Anda pilih pada pertanyaan sebelumnya memberikan dampak pada kehidupan Anda?
11 responses



Gambar 15
Responden Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Shigoto* (pekerjaan).

Berdasarkan data pada Gambar 15 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya dampak dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek pekerjaan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut.

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
10 responses



Gambar 16

Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen* Aspek *Shigoto* (pekerjaan)

- 1) Mengenal diri sendiri lebih baik
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.
- 2) Mengubah kebiasaan secara permanen
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 2 responden (20%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.
- 3) Meningkatkan perkembangan diri
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.
- 4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 2 responden (20%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.
- 5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, tidak ada yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.
- 6) Meningkatkan kesejahteraan diri
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 3 responden (30%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.
- 7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek pekerjaan, terdapat 5 responden (50%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara umum, dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *shigoto* didominasi oleh meningkatnya perkembangan diri dan kemampuan mengenal diri sendiri, yang masing-masing dirasakan oleh 70% responden. Selain itu, separuh responden juga merasakan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Sementara itu, dampak berupa peningkatan kesejahteraan diri, perubahan kebiasaan secara permanen, serta berkurangnya stres dirasakan oleh sebagian responden, dan tidak ada responden yang melaporkan dampak terhadap keharmonisan lingkungan sekitar.

3. Dampak Aspek *Okane* (Keuangan)

Dalam aspek *okane*, penerapan *seikatsu kaizen* berdampak pada meningkatnya kesadaran mahasiswa dalam mengelola keuangan. Pengalaman hidup mandiri selama magang mendorong terbentuknya perilaku finansial yang lebih terencana dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

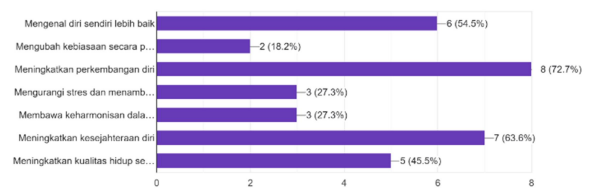
3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek keuangan yang telah Anda pilih pada pertanyaan sebelumnya memberikan dampak pada kehidupan Anda?
11 responses



Gambar 17 Responden Dampak *Seikatsu Kaizen* Aspek *Okane* (keuangan)

Berdasarkan data pada Gambar 17 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, semuanya melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek keuangan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek keuangan dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut (Gambar 18).

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
11 responses



Gambar. 18
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen* Aspek *Okane* (keuangan)

1) Mengenal diri sendiri lebih baik

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 6 responden (54.5%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.

2) Mengubah kebiasaan secara permanen

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 2 responden (18.2%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.

3) Meningkatkan perkembangan diri

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 8 responden (72.7%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.

4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 3 responden (27.3%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.

5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 3 responden (27.3%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.

6) Meningkatkan kesejahteraan diri

Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 7 responden (63.6%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.

7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

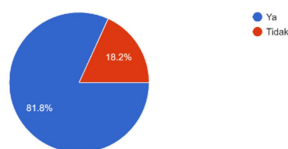
Dari 11 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek keuangan, terdapat 5 responden (45.5%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara umum, penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *okane* memberikan dampak yang paling besar terhadap perkembangan diri, diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan diri dan kemampuan mengenal diri sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan dalam pengelolaan keuangan selama magang di Jepang tidak hanya membentuk perilaku finansial yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan diri dan kesejahteraan mahasiswa.

4. Dampak Aspek *Ie* (rumah)

Pada aspek *ie*, penerapan *seikatsu kaizen* memberikan dampak terhadap cara mahasiswa mengelola lingkungan tempat tinggal. Kebiasaan menjaga kebersihan dan kerapian yang diterapkan selama magang berkembang menjadi bagian dari rutinitas yang mendukung kenyamanan dan kualitas hidup setelah kembali ke Indonesia.

3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek rumah/tempat tinggal yang telah Anda pilih pada pertanyaan sebelumnya memberikan dampak pada kehidupan Anda?
11 responses

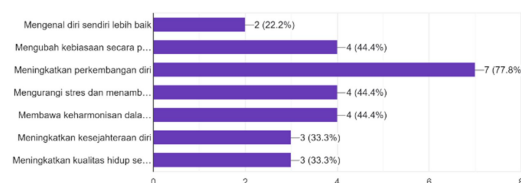


Gambar 19
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Ie* (rumah).

Berdasarkan data pada Gambar 19 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 81.8% responden yang melaporkan adanya dampak dan terdapat 18.2% responden yang melaporkan tidak adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek rumah. Selanjutnya, sesuai dengan teori

Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut.

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
9 responses



Gambar. 20
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Ie* (rumah).

1) Mengenal diri sendiri lebih baik

Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 2 responden (22.2%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.

2) Mengubah kebiasaan secara permanen

Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 4 responden (44.4%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.

3) Meningkatkan perkembangan diri

Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 7 responden (77.8%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.

4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan

Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 4 responden (44.4%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.

5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar

Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 4 responden (44.4%) yang melaporkan adanya dampak penerapan

seikatsu kaizen dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.

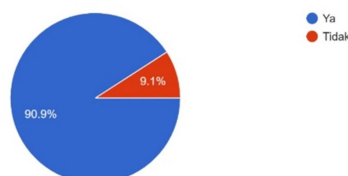
- 6) Meningkatkan kesejahteraan diri
Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 3 responden (33.3%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.
- 7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan
Dari 9 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek rumah, terdapat 3 responden (33.3%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara umum, penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *ie* memberikan dampak yang paling besar terhadap perkembangan diri, diikuti dengan perubahan kebiasaan secara permanen, berkurangnya stres, serta meningkatnya keharmonisan dalam lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan dan kerapian tempat tinggal selama magang di Jepang tidak hanya membentuk lingkungan yang lebih tertata, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan diri dan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

5. Dampak Aspek Kankei (Hubungan)

Penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *kankei* memberikan dampak terhadap kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Perubahan tersebut terlihat dari berkembangnya sikap yang lebih peduli, kooperatif, dan menghargai orang lain sebagai hasil dari pengalaman berinteraksi dalam lingkungan kerja dan kehidupan sosial di Jepang.

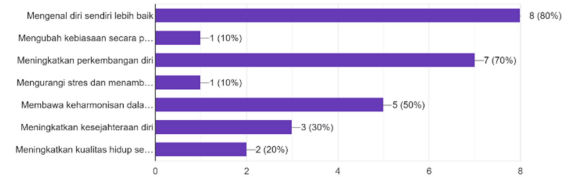
3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek hubungan yang telah Anda pilih pada pertanyaan sebelumnya memberikan dampak pada kehidupan Anda?
11 responses



Gambar 21.
Responden Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Kankei* (hubungan)

Berdasarkan data Gambar 21 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya dampak dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek hubungan. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut.

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)
10 responses



Gambar 22
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Kankei* (hubungan)

- 1) Mengenal diri sendiri lebih baik
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 8 responden (80%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.
- 2) Mengubah kebiasaan secara permanen
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 1 responden (10%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.
- 3) Meningkatkan perkembangan diri
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.
- 4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 1 responden (10%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.
- 5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 1 responden (10%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.

6) Meningkatkan kesejahteraan diri

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 3 responden (30%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.

7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek hubungan, terdapat 2 responden (20%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

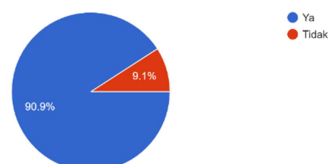
Secara umum, penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *kankei* memberikan dampak yang paling besar terhadap kemampuan mengenal diri sendiri, diikuti dengan meningkatnya perkembangan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman membangun dan memelihara hubungan selama magang di Jepang tidak hanya meningkatkan kualitas interaksi sosial, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk lebih memahami diri sendiri serta mengembangkan kemampuan interpersonalnya.

6. Dampak Aspek *Shuukanka* (Kebiasaan)

Pada aspek *shuukanka*, penerapan *seikatsu kaizen* memberikan dampak terhadap pembentukan kebiasaan baru yang bersifat positif dan berkelanjutan. Kebiasaan yang awalnya dilakukan sebagai bagian dari proses adaptasi selama magang kemudian berkembang menjadi rutinitas yang terus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Apakah perubahan-perubahan pada aspek kebiasaan sehari-hari yang telah Anda pilih pada pertanyaan sebelumnya memberikan dampak pada kehidupan Anda?

11 responses

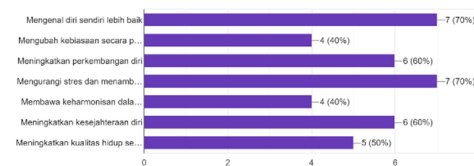


Gambar. 23
Responden Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Shuukanka* (kebiasaan)

Berdasarkan data Gambar 23 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mengisi kuesioner, terdapat 90.9% responden yang melaporkan adanya dampak dan terdapat 9.1% responden yang melaporkan tidak adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek kebiasaan sehari-hari. Selanjutnya, sesuai dengan teori Harvey (2019), dampak penerapan *seikatsu kaizen* dibagi menjadi 7 kategori sebagai berikut.

4. Jika menjawab Ya, silakan pilih dampak apa saja yang dirasakan dari pilihan berikut. (Abaikan jika menjawab Tidak)

10 responses



Gambar 24
Hasil Kuesioner Dampak *Seikatsu Kaizen*
Aspek *Shuukanka* (kebiasaan)

1) Mengenal diri sendiri lebih baik

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengenal diri sendiri lebih baik.

2) Mengubah kebiasaan secara permanen

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 4 responden (40%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengubah kebiasaan secara permanen.

3) Meningkatkan perkembangan diri

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 6 responden (60%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan perkembangan diri.

4) Mengurangi stres dan menambah rasa antusias akan perubahan

Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 7 responden (70%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam mengurangi

- stres dan menambah rasa antusias akan perubahan.
- 5) Membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 4 responden (40%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam membawa keharmonisan dalam lingkungan sekitar.
 - 6) Meningkatkan kesejahteraan diri
Dari 10 responden yang menjawab Ya pada pertanyaan mengenai munculnya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam aspek kebiasaan sehari-hari, terdapat 6 responden (60%) yang melaporkan adanya dampak penerapan *seikatsu kaizen* dalam meningkatkan kesejahteraan diri.
 - 7) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara umum, penerapan *seikatsu kaizen* pada aspek *shuukanka* memberikan dampak yang paling besar terhadap kemampuan mengenal diri sendiri dan mengurangi stres serta meningkatkan antusiasme terhadap perubahan, yang masing-masing dirasakan oleh 70% responden. Selain itu, lebih dari separuh responden juga melaporkan adanya peningkatan perkembangan diri dan kesejahteraan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan positif selama magang di Jepang tidak hanya mendorong pengembangan diri, tetapi juga meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi perubahan serta menjaga kesejahteraan psikologisnya.

KESIMPULAN

Bentuk-bentuk *seikatsu kaizen* yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan *internship* ke Jepang secara umum terdapat pada kebiasaan berolahraga, perubahan kebiasaan kerja, mengelola keuangan, memprioritaskan kebutuhan, kebiasaan membersihkan rumah, meningkatkan suatu hubungan, dan melakukan tantangan. Dalam proses penerapan *seikatsu kaizen* tersebut, mahasiswa cenderung menerapkan strategi penerapan *seikatsu kaizen* seperti *take small actions, solve small problems, bestow small rewards* dan *identify small moments*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah mengikuti program magang di Jepang menerapkan berbagai bentuk *seikatsu kaizen* dalam kehidupan sehari-hari, meliputi

aspek kesehatan, pekerjaan, keuangan, rumah, hubungan, dan kebiasaan. Penerapan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman magang tidak hanya membentuk perubahan pada satu aspek tertentu, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan positif yang mencakup berbagai dimensi kehidupan. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai *seikatsu kaizen* yang diperoleh selama magang telah terinternalisasi dan tetap dipertahankan setelah mahasiswa kembali ke Indonesia.

Selanjutnya, kendala yang umum dialami mahasiswa dalam menerapkan *seikatsu kaizen* adalah adanya krisis/permasalahan yang terjadi sehingga membuat tekanan pada diri.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan *seikatsu kaizen* memberikan dampak yang beragam pada kehidupan mahasiswa, mulai dari pengembangan diri, peningkatan kesadaran diri, kesejahteraan, hingga kualitas hidup secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan-perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten pada berbagai aspek kehidupan mampu menghasilkan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan. Hasil tersebut sejalan dengan pandangan Harvey (2019) bahwa *seikatsu kaizen* merupakan praktik perbaikan berkelanjutan yang tidak hanya mengubah kebiasaan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, D., & Winduwati, S. (2025). Analisis Semiotika Nilai Kolektivitas Remaja dalam Anime Wind Breaker (Perspektif Roland Barthes). *Koneksi*, 9(1), 87-96.
- Balaka, M. Y. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif.
- Elisabet, E. N. A. (2013). *Dampak Penerapan Sistem Kaizen Terhadap Kinerja Perusahaan (Studi Kasus Di Pt. Yamaha Music Manufacturing Asia)* [Universitas Indonesia]. [https://lib.ui.ac.id/detail?id=20348380&Lokasi=Lokal](https://lib.ui.ac.id/detail?id=20348380&lokasi=Lokal)
- Harvey, S. (2019). *Kaizen: The Japanese Method For Transforming Habits, One Small Step At A Time*. Boxtree.
- Ihza, M. S. P. (2020). *Pengaruh Kaizen Terhadap Usaha Mahasiswa Jurusan Bahasa Dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada Angkatan 2017 Dalam Mewujudkan Cita-Cita*. Universitas Darma Persada.

- Komalasari, S., & Yuliani, T. (2020). Pengembangan Kepribadian Mahasiswa Untuk Era 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi Umby*.
- Maurer, R. (2013). *The Spirit Of Kaizen: Creating Lasting Excellence One Small Step At A Time*. McGraw-Hill.
- Maurer, R. (2014). *One Small Step Can Change Your Life: The Kaizen Way*. Workman Publishing Company.
- Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia. (2008). *Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor : Per.08/Men/V/2008 Tentang Tata Cara Perizinan Dan Penyelenggaraan Pemagangan Di Luar Negeri*.
<https://jdih.kemnaker.go.id/katalog-190-Peraturan%20menteri.html>
- Moleong, L. J. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (40th Ed.). Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi, B. (2014). Model Pendidikan Karakter Dalam Masyarakat Jepang. *Jurnal Izumi*, 3(1), 69–80.
- Ong, S. (2020). *Seikatsu Kaizen: Reformasi Pola Hidup Jepang*. Elex Media Komputindo.
- Partner, S. (2001). Taming The Wilderness: The Lifestyle Improvement Movement In Rural Japan, 1925-1965. *Monumenta Nipponica*, 56(4), 487–520.
- Presiden Republik Indonesia. (2003). *Uu Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan*.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43013>
- Setyawan, M. Y. H., & Munari, A. S. (2020). *Panduan Lengkap Membangun Sistem Monitoring Kinerja Mahasiswa Internship Berbasis Web Dan Global Positioning System*. Kreatif Industri Nusantara.
- Suárez-Barraza, M. F., Ramis-Pujol, J., & Mi Dahlgaard-Park, S. (2013). Changing Quality Of Life Through The Personal Kaizen Approach: A Qualitative Study. *International Journal Of Quality And Service Sciences*, 5(2), 191–207.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (23rd Ed.). Alfabeta.
- Sukaimi, S., & Said, M. (2018). Budaya Disiplin Kerja; Sebuah Sketsa Kerja Orang-Orang Jepang. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(2), 228–255.
- Takahashi, S. (2020). Kaizen Lean Thinking To Improve Your Mindset And Increase Personal Productivity. In *Takahashi, Sosuke*.
- Turyandi, I. (2020). Peningkatan Kinerja Karyawan Di Pt. Meprofarm Bandung Sebagai Dampak Penerapan Kualitas Kehidupan Kerja Dan Budaya Kaizen. *Jurnal Ilmiah Mea (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 4(2), 537–554.
- Zulfakanti, B. F. F., Karsona, A. M., & Singadimedja, H. (2021). Eksistensi Peserta Pelatihan Kerja Program Pemagangan Ilegal Luar Negeri Khususnya Di Jepang. *Jurnal Cakrawala Hukum*, 12(2), 139–149.