

Pengalaman *Intercultural Adjustment* Mahasiswa Indonesia di Jepang

Putu Satwika Arya Govinda^{1*}, Yuliana Hanami²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

e-mail: *putu16001@mail.unpad.ac.id

Abstract / Abstrak

The cultural differences encountered while studying abroad can trigger problems that generate negative emotions. To prevent the negative impact of these emotions on the quality of life of students, it is important to have intercultural adjustments so that they can deal with cultural differences more adaptively. This study aims to explore the obstacles experienced by Indonesian students in Japan and how intercultural adjustment efforts are made. The research was conducted using descriptive qualitative methods through semi-structured interviews with two Indonesian students in Japan. Data analysis using thematic analysis. The results of the study found several themes of obstacles such as language barriers, difficulty socializing with local people, living systems due to differences in weather and climate, loneliness, and difficulty finding halal food. To overcome these obstacles, several themes of adjustment were made, including: emotional regulation, self opening, flexible, and evaluating new experiences and knowledge. These themes show that the adjustment of Indonesian students in Japan can be explained within the framework of intercultural adjustment.

Keywords / Kata kunci

Intercultural adjustment; Indonesian student; Japan; Qualitative study

Perbedaan budaya yang ditemui saat belajar di luar negeri dapat memicu masalah-masalah yang menimbulkan emosi negatif. Untuk mencegah dampak negatif dari emosi-emosi tersebut terhadap kualitas hidup mahasiswa, penting untuk memiliki *intercultural adjustment* agar dapat menangani perbedaan budaya secara lebih adaptif. Studi ini bertujuan untuk menggali hambatan yang dirasakan mahasiswa Indonesia di Jepang serta bagaimana upaya *intercultural adjustment* yang dilakukan. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui wawancara semi-terstruktur terhadap dua orang mahasiswa Indonesia di Jepang. Analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menemukan beberapa tema kendala seperti kendala bahasa, sulit bersosialisasi dengan orang setempat, sistem kehidupan akibat perbedaan cuaca dan iklim, kesepian, hingga sulit menemukan makanan halal. Untuk mengatasi kendala tersebut, beberapa tema penyesuaian yang dilakukan antara lain: regulasi emosi, membuka diri, bersikap fleksibel, hingga mengevaluasi pengalaman dan pengetahuan baru. Tema-tema tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian mahasiswa Indonesia di Jepang dapat dijelaskan dengan kerangka *intercultural adjustment*.

Intercultural adjustment; Mahasiswa Indonesia; Jepang; Studi kualitatif

Pendahuluan

Melanjutkan pendidikan ke luar negeri merupakan cita-cita banyak pelajar di Indonesia. Menurut UNESCO *Institute of Statistic*, terdapat 53,604 mahasiswa Indonesia di luar negeri per tahun 2021 (Aisyah, 2022). Terlebih semakin terbukanya kesempatan berkuliah di luar negeri melalui beberapa beasiswa dari lembaga-lembaga dalam dan luar negeri.

Menempa diri dengan pendidikan kualitas terbaik dunia menjadi daya tarik tersendiri untuk melanjutkan pendidikan di

luar Indonesia. Penelitian kepada generasi Z Indonesia mengungkap bahwa motivasi memperoleh kemajuan akademis merupakan salah satu faktor pendorong utama minat mereka melanjutkan studi di luar negeri (Banov dkk., 2017). Adapun penelitian Andrian dkk. (2020) menyebut motivasi paling umum pelamar beasiswa belajar ke luar negeri antara lain keinginan mendapatkan pengalaman belajar di lingkungan akademik perguruan tinggi luar negeri, mencari tantangan baru, hingga mendapatkan kualifikasi internasional.

Studi di negara lain berarti juga hidup di tanah yang asing. Para mahasiswa Indonesia di luar negeri harus hidup di lingkungan dan budaya berbeda. Mereka tidak hanya akan bertemu dengan dosen dan rekan-rekan mahasiswa, melainkan juga hidup bermasyarakat dalam suasana dan adat budaya yang berbeda dari tanah air mereka. Bukan tidak mungkin mereka akan menemukan orang-orang dengan bahasa, kebiasaan, cara hidup, hingga prinsip-prinsip hidup dan manifestasi budaya lain yang sama sekali berbeda dengan yang mereka anut selama ini. Kondisi demikian tidak jarang menimbulkan hambatan dalam kehidupan mereka sebagai mahasiswa rantau di negara lain.

Penelitian terdahulu telah mencatat hambatan dan masalah yang dialami mahasiswa Indonesia yang tengah belajar di luar negeri. Studi kualitatif dari Ernofalina (2017) misalnya mencatat bahwa perbedaan bahasa (dialek, bahasa slang, idiom, intonasi, hingga kosakata) menjadi kendala utama yang dirasakan mahasiswa Indonesia yang tersebar di berbagai negara. Selain itu, ada pula hambatan lain seperti perbedaan cuaca dan musim, makanan, perbedaan dinamika kegiatan belajar mengajar di kelas, budaya akademis, perbedaan nilai (*values*) dalam memandang pertemanan, sikap tertutup orang setempat, relasi mahasiswa-dosen, hingga *stereotype* dan perlakuan diskriminatif yang diterima (Ernofalina, 2017; Mukminin & McMahan, 2013; Mulyana & Eko, 2017). Hambatan-hambatan akibat perbedaan budaya tersebut dapat dirasakan baik di negara Barat yang bercorak budaya individualistik seperti Amerika Serikat (Mukminin & McMahan, 2013) hingga di negara Asia yang bercorak budaya kolektivistik seperti Korea Selatan (Mulyana & Eko, 2017).

Kondisi hambatan dan gegar budaya (*culture shock*) ini tidak hanya dapat memberi dampak buruk pada kehidupan studi mahasiswa yang bersangkutan, melainkan juga kehidupannya secara keseluruhan sebagai perantau. Bagi mahasiswa Indonesia di Busan (Korea Selatan) misalnya, dampak gegar budaya yang dirasakan antara lain perasaan frustrasi, timbulnya sikap negatif seperti agresivitas dan rasa permusuhan, *homesickness* (perasaan rindu kampung halaman), menarik diri dari pergaulan, hingga keengganan melakukan kegiatan sehari-hari termasuk tugas akademis (Mulyana & Eko, 2017). Adapun pada mahasiswa doktoral asal Indonesia di Amerika Serikat, hambatan-hambatan ini berpengaruh pada performa akademis mereka, mengurangi partisipasi dalam proses belajar di kelas, hingga timbulnya emosi-emosi negatif seperti perasaan tertekan (Mukminin & McMahan, 2013). Mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di belahan dunia manapun sangat mungkin mengalami hal-hal yang dialami oleh mereka yang bersekolah di Korea Selatan dan Amerika Serikat.

Meskipun gambaran hambatan tersebut nyata adanya, namun antusiasme masyarakat untuk bersekolah di luar negeri tidak berkurang. Saat ini, salah satu negara tujuan utama studi lanjut yang diminati banyak calon mahasiswa Indonesia adalah Jepang. Data dari *Global Flow of Tertiary-Level Students* oleh UNESCO Institute of Statistics 2021 menyebut bahwa negara di Asia Timur tersebut merupakan peringkat keempat negara destinasi mahasiswa Indonesia setelah Australia, Malaysia, dan Amerika Serikat (Kasih, 2022). Data tersebut mencatat terdapat 4,722 mahasiswa Indonesia yang terdata di Jepang. Syafia (2020) menyebut tiga alasan mahasiswa internasional memilih Jepang sebagai destinasi melanjutkan

pendidikan, yaitu adanya ketertarikan akan negara dan budaya Jepang, beasiswa, dan pilihan perguruan tinggi yang tersedia.

Sebagaimana mahasiswa Indonesia yang berkuliah di negara lain, kondisi gegar budaya juga dapat dialami oleh mahasiswa Indonesia di Jepang. Faktor bahasa (aspek linguistik, ragam bahasa dan ragam hormat, aksara kanji, gaya komunikasi orang Jepang yang *high context*, hingga keterbatasan pemahaman berbahasa Inggris dari orang setempat) yang bermuara pada rendahnya kepercayaan diri membuka komunikasi dengan orang lokal, faktor cuaca, hingga faktor budaya dan cara hidup (mencakup makanan, peraturan setempat, hingga terbatasnya sarana ibadah) menjadi beberapa hambatan yang ditemui para mahasiswa Indonesia di Jepang (Harunasari & Halim, 2021; Turistiati, 2020).

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya, menangani pengalaman antarbudaya bukan hal yang mudah. Pertemuan budaya yang berlainan, tidak jarang pula disertai dengan munculnya perbedaan-perbedaan berbagai manifestasi budaya, baik dalam hal bahasa, perilaku non-verbal, nilai, norma, sikap, hingga aturan bermasyarakat. Perbedaan-perbedaan ini apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian yang baik, dapat menyebabkan situasi silang budaya menjadi penuh konflik serta menimbulkan emosi negatif dan pergumulan dalam diri individu hingga timbulnya stereotipe dan sikap negatif terhadap orang dari budaya lain (Matsumoto dkk., 2001, 2007). Dalam temuan Tian dan Lowe (2014), reaksi emosi frustrasi dan benci (*loathing*) dapat muncul menyertai ketidakpahaman ketika berhadapan dengan budaya berlainan. Dengan kata lain, terdapat potensi konflik yang dirasakan mahasiswa Indonesia saat berhadapan dengan budaya asing di perantauan.

Masalah-masalah akibat perbedaan budaya dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap budaya yang berbeda di tanah perantauan. Brislin (dalam Matsumoto dkk., 2001) menyebutkan terdapat tiga faktor yang menjadi ciri kesuksesan seseorang dalam melakukan *adjustment*, antara lain: (1) memiliki hubungan baik dengan orang-orang dari budaya berbeda, (2) merasakan adanya interaksi yang hangat, saling menghormati, dan kooperatif, serta (3) mampu melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien. Untuk itulah diperlukan adanya *intercultural adjustment* atau penyesuaian diri dalam konteks antarbudaya. *Intercultural adjustment* adalah pengalaman subjektif yang menyertai upaya adaptasi yang dilakukan serta memotivasi untuk melakukan adaptasi lebih jauh (Matsumoto dkk., 2007). *Intercultural adjustment* terjadi ketika seseorang secara sadar mengubah sebagian perspektif, perilaku, sikap, kebiasaan, hingga gaya hidup dalam rangka menyelaraskan diri dan berfungsi dengan baik ketika berada di lingkungan baru (Abi-Hashem & Brown, 2013). Tujuan dari *intercultural adjustment* sendiri adalah memperoleh pola adaptasi yang meminimalkan dampak negatif maupun *stressful* dari situasi perbedaan budaya serta memaksimalkan dampak yang lebih positif.

Mengingat suatu emosi negatif seringkali tidak terhindarkan, maka kunci dari *intercultural adjustment* adalah kemampuan meregulasi emosi yang timbul akibat interaksi dengan budaya berbeda. Penting pula untuk mencegah emosi negatif, mengambil alih diri kita dan memengaruhi pikiran serta motivasi kita saat berhadapan dengan perbedaan budaya. Regulasi emosi membantu seseorang untuk dapat berpikir secara jernih jika terjadi pertentangan budaya. Hal ini juga berperan untuk mencegah timbulnya *psychological defenses* seperti kecenderungan menarik diri

dari pergaulan. Dalam model yang diajukan Stupar-Rutenfrans dkk. (2019), regulasi emosi merupakan mediator antara *cross-cultural competence* dengan *intercultural adjustment*. Regulasi emosi yang lebih baik dapat memprediksi kemampuan berkomunikasi lintas budaya dimana hal tersebut merupakan bagian penting dari *cross-cultural competence*.

Setelah menangani perbedaan secara emosional, penting pula bagi individu untuk terlibat dan mempelajari budaya baru. Hal ini penting agar individu tersebut dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif dengan *host culture* atau budaya di perantauan. Pengetahuan budaya yang terinternalisasi dalam diri seseorang diketahui memiliki hubungan signifikan dengan penyesuaian diri dalam konteks budaya berbeda (Ghaniyy & Akmal, 2018). Artinya pengetahuan akan budaya dan bahasa setempat yang dimiliki seseorang berbanding lurus dengan penyesuaian dirinya terhadap budaya setempat. Pada berbagai penelitian, kemahiran berbahasa diketahui menjadi faktor yang memfasilitasi *intercultural adjustment* (Čuhlová, 2019; Mustaffa & Illias, 2013; Nasirudeen dkk., 2014; Ozer, 2015).

Seseorang juga perlu mencegah adanya *overattachment* serta kekakuan pada cara pikir yang telah dimiliki dari pengalaman sebelumnya. Hal ini akan sangat membantu individu untuk menoleransi ambiguitas yang dialami akibat ketidaktahuan atas budaya yang dihadapi maupun ketidakmampuan memahami dan memprediksi luaran dari perilaku orang lain. Oleh sebab itu perlu adanya keterbukaan dan keluwesan dalam berpikir. Selanjutnya seseorang juga perlu mengembangkan proses berpikir kritis untuk memahami perbedaan budaya dengan sudut pandang selain budaya asalnya. Harapannya hal itu akan menciptakan sudut pandang baru

yang menunjang interaksi sosial dan penyesuaian diri dari individu yang bersangkutan (Matsumoto dkk., 2001).

Penelitian-penelitian terdahulu telah memetakan beberapa faktor yang dapat memfasilitasi *intercultural adjustment*. Mesidor dan Sly (2016) menemukan bahwa pengalaman kehidupan awal, resiliensi, *self-efficacy*, dukungan sosial, *coping style*, kepribadian, serta kecerdasan emosi sebagai faktor krusial dalam memengaruhi penyesuaian diri seseorang terhadap budaya baru. Sementara *review* dari Brunsting dkk. (2018) menyimpulkan bahwa dukungan sosial sebagai faktor protektif bagi mahasiswa internasional dari *acculturative stress*. Faktor-faktor lain yang diketahui berkaitan dengan kualitas penyesuaian diri pada budaya setempat antara lain pengalaman berpergian ke luar negeri, tingkat pendidikan yang lebih baik, hingga seberapa mirip budaya asal dengan budaya setempat (Čuhlová, 2019; Mustaffa & Illias, 2013; Nasirudeen dkk., 2014).

Penyesuaian yang baik juga dapat memprediksi kesuksesan perantau untuk melakukan kegiatan di lingkungan yang baru (Matsumoto dkk., 2006), dalam konteks ini berarti menjalani kehidupan sebagai mahasiswa yang belajar di Jepang. Konsekuensi positif lainnya dari *adjustment* diantaranya mendapatkan kompetensi berbahasa, peningkatan *self-esteem* dan kesehatan fisik, memperoleh kepercayaan diri, *mood* positif, hubungan interpersonal yang baik, serta menurunkan tingkat stres, mengembangkan identitas multikultural dan perspektif-perspektif baru dalam memandang dunia. Adapun konsekuensi jika penyesuaian diri sulit tercapai antara lain masalah psikis dan psikosomatis, pulang ke tempat asal lebih dini, tekanan emosional, disfungsi dalam berkomunikasi, gegar budaya, depresi,

kecemasan, bolos sekolah, menurunnya performa kerja, dan kesulitan menjalin relasi interpersonal (Matsumoto dkk., 2007).

Mengingat potensi masalah yang timbul akibat pengalaman pertemuan budaya berbeda serta manfaat yang mungkin diperoleh dari suksesnya proses penyesuaian diri antarbudaya, *intercultural adjustment* menjadi hal yang penting dimiliki mahasiswa Indonesia di negara asing seperti Jepang. Meskipun sama-sama negara Asia, penelitian terdahulu menemukan bahwa tetap ada perbedaan dan tantangan budaya yang dihadapi mahasiswa Indonesia di Jepang. Mempertimbangkan statusnya sebagai salah satu negara tujuan utama melanjutkan pendidikan, diperlukan studi terkait penyesuaian antarbudaya mahasiswa Indonesia di Jepang.

Studi ini bertujuan menggali bagaimana hambatan terkait budaya yang dialami mahasiswa Indonesia di Jepang dan bagaimana penyesuaian diri yang mereka lakukan terhadap budaya erbeda tersebut. Penelitian ini akan memandang penyesuaian diri menggunakan kerangka kerja *intercultural adjustment* (Matsumoto dkk., 2006). Penelitian terdahulu telah mengungkap berbagai temuan baik kendala maupun faktor-faktor yang memprediksi keberhasilan penyesuaian mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri pada umumnya maupun di negara Jepang khususnya, namun belum banyak yang menggunakan kerangka kerja *intercultural adjustment* dari Matsumoto dan kolega. Dengan menggunakan kerangka kerja tersebut, proses penyesuaian diri dapat ditinjau dari keterlibatan fungsi psikologis seperti regulasi emosi, fleksibilitas atau keluwesan berpikir, keterbukaan, serta berpikir kritis. Hal ini dapat melengkapi temuan penyesuaian diri untuk mengungkap apa yang dilakukan mahasiswa Indonesia

dalam menyesuaikan diri dengan dinamika psikologis yang mendasarinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan diarahkan pada metode kualitatif deskriptif, yang berfokus menggambarkan sebuah peristiwa atau pengalaman (*the 'who', 'what', and 'where'*) dari perspektif subjek dalam rangka memperoleh pemahaman atas pengalaman individu dalam konteks spesifik (Doyle dkk., 2020; Kim dkk., 2017). Fokus penelitian ialah menyediakan pemahaman mengenai *intercultural adjustment* melalui peninjauan pada dua perspektif mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Jepang melalui wawancara.

Partisipan adalah dua mahasiswa Indonesia asal Jawa Barat yang sedang berkuliah di universitas luar negeri berlokasi di Jepang. Kedua partisipan berjenis kelamin laki-laki dan berusia 24 tahun. Keduanya merupakan penerima beasiswa dari pemerintah Jepang dan memilih Jepang sebagai destinasi melanjutkan pendidikan karena beasiswa yang ditawarkan. Partisipan 1 merupakan mahasiswa jenjang S2 yang tinggal di Sendai dan telah berada di Jepang selama enam bulan. Adapun Partisipan 2 merupakan mahasiswa jenjang S2 yang tinggal di Tokyo dan telah berada di Jepang selama lima tahun.

Partisipan 1 menjalani pendidikan S1 di Indonesia, sementara partisipan 2 mengenyam pendidikan S1 di Jepang meski sempat berkuliah selama satu semester di Indonesia. Keduanya merupakan peserta program internasional yang menggunakan bahasa Inggris sebagai pengantar, namun kedua partisipan sempat mengikuti kursus bahasa Jepang selama beberapa bulan sebelum keberangkatan. Pemilihan kedua partisipan didasarkan pada teknik *convenience sampling*

dengan pertimbangan kesesuaian kriteria partisipan, kesediaan ikut serta dalam penelitian, serta kemudahan dalam menjangkau kedua partisipan.

Teknik pengambilan data menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara daring melalui aplikasi *video conference* setelah pemberian informasi penelitian dan partisipan menandatangani lembar kesediaan partisipasi dalam penelitian. Adapun pertanyaan yang diajukan dimulai dengan pertanyaan umum berkenaan dengan informasi demografi, situasi tempat tinggal, alasan memilih Jepang sebagai negara tujuan melanjutkan pendidikan, serta persiapan yang dilakukan sebelum keberangkatan. Sementara pertanyaan inti berkisar pada perbedaan dan kendala yang dirasakan selama hidup di Jepang dengan di Indonesia (misal: “Apa saja tantangan yang Anda rasakan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau di Jepang?”), emosi yang dirasakan atas perbedaan dan tantangan yang ditemui (misal: “Apa emosi yang dirasakan terkait hal-hal tersebut?”) serta hal yang dilakukan terkait kendala tersebut (misal: “Apa yang Anda lakukan terkait tantangan tersebut?”). Wawancara kepada partisipan 1 dilakukan pada bulan Mei 2022, sementara partisipan 2 pada bulan Juni 2022.

Analisis data menggunakan *thematic content analysis* berdasarkan enam tahapan dari Braun dan Clarke (2006). Analisis data diawali dengan membuat transkrip verbatim atas hasil wawancara. Inti jawaban dari partisipan kemudian diolah menjadi kode-kode tertentu. Kode-kode yang serupa kemudian dikumpulkan menjadi tema tertentu. Terkait kendala yang ditemui, tema dibentuk dari inti persoalan yang dihadapi. Adapun untuk penyesuaian yang dilakukan tema dibentuk dari empat dimensi *intercultural adjustment*. Untuk memperkuat

kebenaran data, dilakukan *peer-review* terhadap kode dan tema yang dihasilkan serta melakukan konfirmasi kepada kedua partisipan mengenai ketepatan penyimpulan penuturan partisipan menjadi tema-tema yang dihasilkan (*member checking*).

Hasil

Hasil penelitian menemukan beberapa tema kendala yang dihadapi partisipan dalam pengalaman antarbudaya mahasiswa Indonesia di Jepang serta penyesuaian yang dilakukan untuk menjawab kendala tersebut.

Kendala yang Dihadapi

Kendala Bahasa

Meskipun kedua partisipan sudah mempersiapkan diri dengan belajar bahasa Jepang sebelum keberangkatan, namun bahasa masih menjadi hambatan yang ditemui ketika tiba di Jepang. Kedua partisipan mengambil program internasional dan memperoleh perkuliahan dalam bahasa Inggris sehingga kendala ini dirasa bukan hal yang terlampau memengaruhi proses studinya. Namun kendala bahasa ini ternyata cukup berpengaruh pada aspek kehidupan lainnya.

Bagi partisipan 1, keterbatasan dalam berbahasa sempat menyulitkan dirinya untuk mengidentifikasi kehalalan komposisi makanan kemasan maupun dalam memperoleh informasi saat mengakses layanan publik. Hal tersebut membuatnya sempat merasa tidak bebas, bingung, dan khawatir. Adapun partisipan 2 menyoroti bagaimana kegiatan kampus dan ekstrakurikuler hampir semuanya menggunakan bahasa Jepang sebagai pengantar. Hal itu membuat dirinya jadi terbatas dalam mengikuti kegiatan-kegiatan nonakademik, dimana hal itu membuatnya merasakan perasaan negatif dan membandingkan luasnya kesempatan yang

diperoleh teman-temannya yang berkuliah di Indonesia maupun negara lain selain Jepang.

“[...] tidak sebebaskan di Indonesia. [...] misalnya mau ngirim barang ke siapa... di Indonesia kalo gak tau caranya... dateng aja dulu gitu terus nanya “Pak, ini ngirimnya gimana?”, beres. [...] Karena masalah bahasa itu... kadang-kadang jadi susah.” (Partisipan 1)

“[...] di lingkungan akademik misalkan di dalam kampus nih meskipun udah banyak orang yang bisa bahasa Inggris, masih 90% event-nya tuh dalam bahasa Jepang gitu. [...] dulu sangat disayangkan pas awal tuh kayak oh belum bisa bahasa Jepang nih jadi gak bisa ikut ini gak bisa ikut ini.” (Partisipan 2)

Bagi kedua partisipan, kesulitan utama terkait kendala bahasa ini terletak pada perbedaan aksara dan pelafalan yang juga berpengaruh pada sedikitnya orang Jepang yang dapat berbahasa Inggris. Berbeda dengan aksara latin, aksara Jepang memiliki tiga jenis aksara yakni hiragana, katakana, serta kanji. Sementara pelafalan bahasa Inggris orang Jepang lazimnya telah disesuaikan dengan pelafalan yang sesuai penulisan katakana. Hal itu menjadi kendala bagi para penutur bahasa Inggris di Jepang, yang pada akhirnya menyulitkan partisipan ketika harus bercakap-cakap dengan orang-orang setempat.

Tidak Mudah Bersosialisasi dengan Orang Setempat

Bagi kedua partisipan, bersosialisasi dengan orang setempat merupakan hal yang cukup menantang. Selain karena kendala bahasa, kedua partisipan menangkap adanya karakter tertentu dari orang setempat yang membuat orang asing tidak mudah untuk menjalin pertemanan dengan mereka.

Karakter yang Dingin dan Individualis. Sebagai orang yang relatif baru, partisipan 1 menangkap bahwa orang-orang yang ditemui cenderung bersikap dingin. Hal tersebut ia jelaskan lebih lanjut sebagai ‘bukan orang-orang yang suka menyapa di jalan maupun banyak bersosialisasi satu sama lain di kampus’. Meski demikian, partisipan 1 berpandangan bahwa hal itu mungkin karena orang Jepang termasuk sungkan menyapa orang yang belum dikenal, karena sebenarnya ia dapat akrab dan menerima perlakuan ramah dari orang-orang yang sudah dikenalnya, seperti penjual makanan maupun tukang cukur. Sikap orang Jepang yang demikian tersebut juga dirasakan partisipan 2 yang sudah 5 tahun tinggal di Tokyo. Baginya, orang setempat sangat serius, dingin, dan tidak ramah dalam bermasyarakat. Jika ia berinisiatif menyapa, seringkali tidak direspon dan hanya dipandang. Demikian pula dalam bermasyarakat dimana tetangga relatif jarang saling mengenal. Namun partisipan 2 menegaskan bahwa hal itu merupakan hasil observasinya terhadap orang Tokyo, sedangkan orang-orang di kawasan lain seperti Osaka dan Kobe dianggapnya cenderung lebih ramah.

“[...] kalo di Indonesia normal gitu kan kayak nyapa, ngobrol kecil sama penjual [...] walaupun bukan teman gitu, biasanya banyak yang ngumpul... entah belajar, ngobrol, main bahkan. Kalo kampus di sini tuh sepi banget, jarang kelihatan ada aktivitas... rasanya kampusnya dingin lah... emang orang-orangnya dingin gitu...” (Partisipan 1)

“Dan, kayak yang aku sebutin tadi, karena orang-orangnya dingin, kadang kalo aku nyapa orang pun kayak nyapa tetanggaku kalo ketemu di luar gitu kayak “Konichiwa”, terus sekarang ada yang

jawab ada yang enggak. Ada yang cuma... melototin.” (Partisipan 2)

Tatemaie dan Sulit Berterus Terang.

Karakter lain dari orang setempat yang dipersepsikan partisipan adalah sulit terbuka dan berterus terang. Partisipan 1 menangkap bahwa orang-orang setempat tidak begitu asertif dari bahasa Jepang itu sendiri.

“[...] sebenarnya kalo liat dari bahasanya sendiri... kadang-kadang dari bahasa Jepang, apa yang mau ungkapkan tuh kadang-kadang diputer gitu [...] padahal bukan arti literalnya. Jadi dari bahasanya sendiri sedikit tercermin orang-orangnya kadang-kadang gak mau mengungkapkan yang sebenarnya.” (Partisipan 1)

Bagi partisipan 2, hal tersebut adalah bagian dari tata sopan santun masyarakat setempat. Ia menghubungkannya dengan istilah “*Tatemaie*” atau yang ia deskripsikan sebagai “kepribadian lain yang mereka gunakan untuk bersosialisasi dengan orang lain, seperti di kantor atau sekolah”. Salah satu wujud dari *Tatemaie* adalah tidak menyatakan sesuatu secara terang-terangan. Misalnya, saat diberikan makanan dan ditanya apakah makanan tersebut enak, kita harus menjawab enak meski rasanya biasa saja. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk kesopanan yang ia pelajari.

Alkohol sebagai Pelumas Sosial.

Terkait dengan bagian sebelumnya, partisipan 2 menuturkan bagaimana pada akhirnya alkohol menjadi cara bersosialisasi orang setempat. Ajakan minum-minum di *Izakaya* (bar lokal) menjadi ajang bagi orang-orang untuk membangun ikatan yang lebih dekat.

“[...] Poinnya kan mereka drunk biar mereka lebih terbuka ngomongnya ya. [...] kalo mereka gak mabuk mereka

sangat konservatif gak bakal ngomong.” (Partisipan 2)

Hal tersebut akhirnya menjadi kendala baginya untuk berbaur dengan kolega-koleganya. Ia yang seorang muslim tentu tidak dapat mengikuti cara bersosialisasi demikian. Baginya, penekanannya bukan hanya pada apa yang diminum melainkan juga kecanggungan jika harus “sadar” sendiri di tengah orang-orang yang sudah sangat terbuka karena mabuk.

Sulit Mencari Common Interest dengan Orang Setempat.

Disamping karakter orang setempat, hal lain yang menjadi kendala dalam bersosialisasi dengan orang setempat adalah sulitnya mencari minat yang sama sebagai bahan melakukan obrolan kecil dengan orang setempat. Hal tersebut dituturkan partisipan 2 utamanya karena terdapat perbedaan preferensi media populer antara orang Jepang dengan orang-orang internasional yang tinggal di sana.

“Tapi topik, common interest atau common ground yang dicarinya tuh susah gitu. [...] Jadi kalo ngobrol tuh kadang kurang nyambung di situ. [...] Itu ngefeknya susah nyari temen juga sih karena susah nyari common interest ya.” (Partisipan 2)

Kesepian

Kesepian merupakan perasaan yang umum dirasakan kedua partisipan, terutama pada awal-awal masa kedatangan. Partisipan 1 menuturkan bahwa kondisi pandemi saat kedatangannya membuat ia sulit menjalin kontak dengan mahasiswa Indonesia lain. Terlebih lagi belum memiliki kenalan orang setempat, sehingga ia jadi merasa sendiri pada masa-masa awal di negara asing. Hal itu membuat partisipan 1 merasa tidak aman karena tidak ada yang bisa diandalkan jika terjadi sesuatu pada dirinya serta tidak

mempunyai tempat berbagi masalah maupun hal-hal yang dipikirkan. Partisipan 2 yang sudah tinggal bertahun-tahun juga masih merasakan kesepian akibat sulitnya membangun pertemanan dengan orang Jepang, terutama ketika harus memasuki lingkungan baru.

“Dulu sempet ngerasa kayak at some point ngerasa... selain ngerasa lonely, at some point merasa terkucilkan di research lab-ku karena aku doang yang foreigner.” (Partisipan 2)

Kesulitan Menemukan Makanan Halal

Kendala lainnya terkait makanan halal. Bagi kedua partisipan yang sama-sama Muslim, menemukan makanan halal di Jepang tidak semudah di Indonesia, meskipun partisipan 2 menuturkan sebenarnya tidak sedikit restoran yang menawarkan menu halal. Partisipan 1 menyoroti bahwa sulitnya mencari makanan halal tidak hanya pada “apa yang dimakan”, melainkan juga dari apakah pengolahannya juga dilakukan dengan cara-cara Islam. Hal itu tidak terpikirkan olehnya saat di Indonesia. Demikian pula terkait makanan kemasan dimana ia harus mencermati komposisi dari makanan yang dijual. Kekhawatiran terkait kehalalan tersebut dirasakan oleh partisipan 1 sebagai sesuatu yang cukup mengganggu dan sempat menjadi *stressor* tersendiri baginya.

“Mungkin awal-awal nyari makanan yang halal tuh membingungkan gitu. [...] khawatir yang urang (saya) makan halal atau enggak, itu juga jadi sumber stresnya sih sebenarnya.” (Partisipan 1)

Menyesuaikan dengan Sistem Hidup Iklim Subtropis

Meski tidak terkait secara langsung dengan budaya, namun cuaca juga menjadi kendala tersendiri bagi kedua partisipan. Hal

tersebut kemudian memengaruhi bagaimana sistem kehidupan mereka di Jepang. Sebagai orang yang berasal dari negara tropis, cuaca di negara beriklim subtropis seperti Jepang sempat dirasakan cukup ekstrem bagi kedua partisipan. Hal tersebut utamanya di musim dingin dan musim panas. Kondisi alam yang demikian membuat orang setempat mengatur kegiatannya agar dilakukan pada musim dengan cuaca yang lebih bersahabat seperti musim semi dan musim gugur.

Cuaca yang harus dihadapi menjadi lebih variatif. Oleh karenanya partisipan 1 belajar untuk merencanakan kegiatan hariannya sedemikian rupa menurut cuaca hari itu. Ia jadi harus mengikuti kebiasaan orang setempat yang sangat memperhatikan prakiraan cuaca agar tahu harus mempersiapkan apa saja dalam kegiatan sehari-harinya. Selain itu, hal-hal kecil seperti pakaian dan sepatu juga harus menyesuaikan dengan cuaca yang dihadapi hari itu. Kondisi serupa juga turut memengaruhi bagaimana variasi waktu siang dan malam menurut cuaca. Bagi seorang Muslim, hal itu juga akan berpengaruh pada variasi waktu salat yang berbeda setiap musimnya. Hal itu memerlukan penyesuaian dalam merencanakan hari bagi partisipan 1 yang terbiasa hidup di negara dengan waktu salat cenderung stabil sepanjang tahun.

“[...] kadang-kadang ngerencanakan (kegiatan harian), masih mindset di Indonesia ya, ngerjain PR misalnya dari Ashar sampe Maghrib... yang dimaksud di Indonesia tuh ngerjain PR 3 jam gitu misalnya [...] Padahal (disini) Ashar sampe Maghrib tuh cuma sejam. Jadi... aneh rasanya.” (Partisipan 1)

Variasi kegiatan yang berbeda di setiap musim juga menjadi hal yang menarik dan menyenangkan bagi partisipan 2. Ia menggambarkan bahwa ada kegiatan-

kegiatan khusus yang berlangsung setiap musimnya. Misalnya saja kegiatan *Hanami* atau piknik bersama di bawah pohon sakura yang bermekaran di musim semi serta *Hanabi* atau festival kembang api di musim panas.

“Aku di situ suka sih jadi kayak habis musim semi nih oh nunggu-nunggu musim panas, habis musim panas oh nunggu-nunggu musim gugur, abis musim gugur nunggu-nunggu musim dingin. Jadi excited-nya tuh setiap apa ya... tiap akhir musim tuh ada gitu. Jadi lebih ada... kalo ada yang ditunggu-tunggu tuh kita lebih enak aja gitu hidupnya, jadi kayak gak bosan gitu.” (Partisipan 2)

Penyesuaian yang Dilakukan

Terdapat empat tema utama yang ditemukan dari penyesuaian diri yang dilakukan partisipan yakni: regulasi emosi, membuka diri, bersikap fleksibel, serta mengevaluasi pengalaman dan pengetahuan baru untuk membentuk kesimpulan baru.

Regulasi Emosi

Partisipan melaporkan adanya usaha-usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan akibat dari hambatan-hambatan yang mereka temui. Secara umum kedua partisipan berusaha mengelola emosi negatifnya dengan dua jenis pendekatan, yakni dengan berfokus pada pemecahan masalah yang memicu emosi negatif (*problem-focused*) maupun dengan hal lain yang tidak berhubungan dengan masalah namun mampu mengurangi perasaan negatif yang timbul (*emotion-focused*).

Problem-focused. Kedua partisipan melaporkan usaha-usaha untuk memecahkan masalah yang menjadi sumber dari emosi negatifnya. Hal yang dilakukan pun beragam tergantung kepada masalahnya. Misalnya,

penggunaan aplikasi pengecek kehalalan makanan untuk mengatasi persoalan sulitnya mencari makanan halal, mengambil kelas bahasa Jepang untuk kendala bahasa, hingga mencari kegiatan yang mana orang lokal lebih terbuka kepada orang dan bahasa asing.

“Jadi dulu solusinya itu sih, nyari (kegiatan ekstrakurikuler) yang... anggotanya nih sangat open terhadap international students, dan terbukti dari situ aku dapet banyak temen sih.” (Partisipan 2)

“...masalah makanan halal tadi tuh (saya) juga ternyata nemu aplikasi yang ngecek produk ini tuh halal atau enggak. Buat produk kemasan ya. Si aplikasinya tuh nge-scan barcode-nya terus ngasih tahu, ini tuh halal atau enggak.” (Partisipan 1)

Emotion-focused. Kedua partisipan menuturkan adanya usaha-usaha yang mungkin tidak berhubungan dengan penyelesaian masalah namun dapat membuat perasaan mereka lebih baik. Partisipan 1 misalnya berusaha meningkatkan emosi positifnya dengan berbelanja barang-barang yang menarik baginya. Bagi partisipan 1 hal itu dirasa cukup bermanfaat sehingga ia melakukan hal tersebut secara rutin guna meningkatkan semangatnya. Sementara partisipan 2 meningkatkan suasana hatinya dengan memikirkan dan merencanakan liburan. Hal itu tidak lepas dari persepsinya akan banyaknya pilihan liburan yang tersedia di Jepang.

“...(saya) coba nge-treat diri sendiri dengan membeli hal yang urang (saya) pengen [...] kayak (membeli) card game atau board game gitu. Soalnya di sini banyak dan bagus-bagus [...] Akhirnya cukup bikin seneng juga.” (Partisipan 1)

“Jadi kalo aku lagi stres tentang sekolah ya udah mikirin liburan aja. Kita kayak nge-plan liburan mau kemana, [...], kan saking mudahnya dan saking banyaknya options jadi itu yang bikin mood-ku naik sih.” (Partisipan 2)

Selain dalam rangka meningkatkan emosi positif, partisipan juga menuturkan adanya hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi emosi negatifnya. Partisipan 1 misalnya berusaha meredakan kekhawatiran akan kehalalan makanan yang dikonsumsi dengan berdoa. Sementara partisipan 2 berusaha bersikap “*bodo amat*” agar tidak terlalu risau dengan sikap orang lokal yang menurutnya lebih dingin dan individualistik. Meski demikian, partisipan 2 juga mengakui bahwa hal itu terkadang sulit dilakukan dan ia pun masih berlatih bersikap demikian.

“Ya itu solusinya sih belajar mikir kayak *bodo amat* lah [...] aku juga gak berinteraksi sama mereka 24 jam [...] Meskipun buat orang Sunda sepertiku itu susah. [...] terus gak mau nyapa meskipun kedengerannya negatif ya [...] Tapi aku lebih memprioritaskan apa ya in essence kayak mental health-ku, soalnya kalo abis nyapa terus kayak diliatin doang gitu kadang gak enak.” (Partisipan 2)

Membuka Diri

Membuka diri juga menjadi tema yang mewarnai usaha penyesuaian partisipan dengan berbagai tantangan yang dihadapi di Jepang. Partisipan membuka diri untuk belajar bahasa dan budaya setempat serta mencoba menghargai sudut pandang orang setempat. Tidak hanya itu, partisipan juga membuka diri terhadap interaksi dengan orang setempat. Misalnya pada partisipan 1 yang merasakan bahasa sebagai kendala yang membatasi dirinya dalam melakukan banyak hal selama di Jepang. Meski saat itu merasa kemampuan

bahasa Jepang-nya terbatas, ia berusaha tetap bercakap-cakap dengan orang setempat dalam bahasa Jepang. Misalnya kepada staf kampus yang sebenarnya bisa berbahasa Inggris atau kepada penjual makanan. Bagi partisipan 1 hal itu cukup bermanfaat karena lambat laun ia bisa memahami apa yang dikatakan orang setempat. Membuka diri untuk berkomunikasi juga dilakukan untuk secara terbuka mengomunikasikan kebutuhan dirinya kepada orang setempat, misalnya tentang kebutuhannya akan makanan halal.

“[...] ke sekretaris yang bisa bahasa Inggris, kadang-kadang sengajain pake bahasa Jepang biar biasa ngomong, biar bisa denger bahasa Jepang. [...] (saya) mencoba mengerti apa yang diomongin. Terus lama-lama tuh jadi nangkap gitu. [...] (lalu) ke penjual... kadang-kadang ngajak ngobrol. Alhamdulillah-nya mengatasi masalah yang makanan halal tadi karena yang penjual bento tadi tuh akhirnya malah jadi mau beli ayam halal.” (Partisipan 1)

“Jadi yang aku lakuin ya tetep belajar culture-nya terus tetep menghargai point of view mereka.” (Partisipan 2)

Bersikap Fleksibel

Ketika datang ke Jepang, partisipan sudah membawa nilai, pola pikir, hingga pola perilaku yang diwarnai oleh budaya tempat asalnya. Oleh karenanya, bisa saja mereka menemukan hal baru yang berlainan dengan yang telah dibawa dari tanah air. Bersikap fleksibel dalam menyikapi hambatan akibat perbedaan-perbedaan yang ditemui di Jepang, juga menjadi salah satu cara penyesuaian yang dituturkan partisipan. Sikap fleksibel tersebut dapat berupa merevisi cara pikir yang dimiliki tentang orientasi bersosialisasi. Partisipan 2 awalnya berpikir bahwa ia ingin berusaha berteman dengan semua kolega-koleganya.

Namun karena mendapati adanya orang-orang Jepang yang sulit dijangkau dan bersikap dingin, ia merevisi orientasinya dengan memandang bahwa ia tidak perlu terlalu memaksakan diri untuk dekat dengan semua koleganya.

“Jadi sekarang prinsipku kayak di kampus dan di tempat kerja tuh mereka co-workers gitu. Kalo di Indo pasti prinsipku kayak, oke aku akan berteman dengan mereka karena di Indo gampang, orang-orangnya asyik. Di sini tuh menurutku aku gak akan sanggup kalo aku pake prinsipku yang ku pake pas kuliah atau pas sekolah di Indo [...] Tapi aku gak mau maksain diri biar kayak “Oh aku harus dapet satu temen baru, aku harus dapet banyak temen baru,” [...] Kalo mereka interested mau jadi temen dekat, oke aku welcome. Tapi kalo enggak, sorry aku udah enggak di fase untuk nyari temen baru sebanyak itu gitu.” (Partisipan 2)

Tidak hanya dalam berpikir, sikap fleksibel yang ditunjukkan partisipan 2 juga tercermin dalam perilakunya saat bersosialisasi. Meski telah memiliki persepsi akan karakter orang Jepang serta telah mengubah orientasinya dalam bersosialisasi, ia tidak memiliki satu jenis pola respon dalam bersosialisasi. Ia tetap menyesuaikan responnya tergantung kepada sikap orang yang ditemui. Hal tersebut turut didukung oleh kondisi dimana ia tidak hanya bertemu dengan orang Jepang yang dingin dan sulit diajak bergaul. Hal itu mencegahnya melakukan generalisasi negatif dalam melihat orang setempat dan membuatnya terpaku pada satu jenis respon terhadap semua orang yang ditemuinya.

“Iya aku dulu bersyukur sih nemu orang-orang enggak cuma yang negatif gitu.

Jadi orang Jepang yang gampang diajak berteman pun ada. Dan aku menyesuaikan responku jadi tergantung orangnya gitu. [...] dulu tuh gak langsung kayak fleksibel gitu. Tapi sekarang ya lebih fleksibel.” (Partisipan 2)

Mengevaluasi Pengalaman dan Pengetahuan Baru untuk Membentuk Kesimpulan Baru

Sikap fleksibel pada partisipan 2 tidak terlepas dari bagaimana ia membentuk kesimpulan baru tentang lingkungannya dari proses melakukan sintesis pengalaman dan pengetahuan baru yang didapatkan. Ia awalnya cukup mencemaskan kemampuannya dalam bersosialisasi karena sulit berteman dengan orang Jepang. Namun seiring waktu akhirnya ia memperoleh simpulan bahwa masalahnya bukan pada kemampuannya dalam bersosialisasi melainkan ia hanya kesulitan dalam mencari teman orang Jepang. Hal tersebut membantunya menurunkan ekspektasi dalam bersosialisasi alih-alih menutup diri atau menyalahkan diri terlalu keras.

“Kayak kemarin tuh kan aku pulang (ke) Indo ya, terus kayak ketemu temen-temen sama ketemu orang-orang baru. Kemarin tuh kayak “Oh... making friends tuh gak sesusah itu ternyata,” kayak pas aku nyampe Indo ngobrol sama orang baru ya udah nyambung aja gitu. [...] terus aku baru sadar aku di Jepang itu ternyata struggling nyari temen orang Jepang gitu. Kerasanya kemarin pas pulang ke Indo, kayak ketemu temenku terus temenku ngenalin temen-temen baru kan kayak “Ah gak awkward sama sekali,” dan komunikasinya selalu dua arah ya kalo di Indo.” (Partisipan 2)

Selain dari pengalamannya, partisipan 2 juga memanfaatkan pengetahuan baru yang ia

terima untuk mengatur ulang ekspektasinya dalam menyesuaikan diri di Jepang. Dari mata kuliah *Multiculturalism*, ia mempelajari bahwa orang dari negara lain memang akan sulit mengintegrasikan diri dalam kultur dan masyarakat Jepang. Hal itu tidak lepas dari karakteristik masyarakat Jepang yang memang homogen dan tidak multikultur. Dengan mengintegrasikan pengetahuan tersebut dengan pengalamannya, partisipan 2 menyadari bahwa ekspektasinya untuk mampu melebur dalam kultur masyarakat Jepang adalah hal yang tidak mudah sehingga ia menurunkan ekspektasi tersebut agar tidak begitu kecewa saat sulit melebur pada masyarakat Jepang. Hal itu juga disertai dengan kesediaan tetap terbuka untuk memahami norma kesopanan yang berlaku serta tidak menutup diri untuk menyesuaikan pada hal tersebut.

“Terus aku inget banget dosenku, dia orang Jepang, ngomong Jepang tuh negara yang sangat sangat tidak multicultural, sangat homogen. [...] Terus juga di textbook-nya juga bilang sih orang luar akan sangat sangat sulit, mungkin almost impossible, buat berintegrasi ke culture Jepang. Dari situ aku yang awalnya “Oke aku harus belajar culture Jepang biar bisa dapet banyak temen...”, dulu tuh aku yang “Oke aku harus bisa conform ke culture Jepang,” [...] Tapi aku sekarang kayak, “Ok I know it’s not possible buat conform ke culture Jepang,” jadi sekarang aku cuma mau mengerti apa yang sopan dan tidak sopan di sini, terus kalo mau nyari temen pun aku mau gak terlalu memaksakan diri.” (Partisipan 2)

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *intercultural adjustment* pada

mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Jepang serta apa saja kendala yang mendasari *adjustment* atau penyesuaian yang dilakukan. Partisipan penelitian ini mengonfirmasi beberapa kendala yang telah dilaporkan dalam penelitian lain mengenai penyesuaian mahasiswa Indonesia di Jepang, salah satunya kesulitan bahasa. Hal tersebut berhubungan dengan perbedaan aksara dan pelafalan serta orang setempat yang umumnya tidak dapat berbahasa Inggris. Kendala ini serupa dengan penelitian lain yang menemukan bahwa gegar bahasa juga menjadi salah satu kendala dalam adaptasi mahasiswa Indonesia di Jepang (Harunasari & Halim, 2021; Turistiati, 2020).

Selain perbedaan aksara dan pelafalan, kendala bahasa juga berkaitan dengan cara komunikasi yang umumnya menyatakan sesuatu dengan makna tidak literal. Kesulitan bahasa ini pada akhirnya berdampak pada sulitnya membuka komunikasi dengan orang setempat (Turistiati, 2020), dimana hal itu juga dirasakan oleh partisipan penelitian ini. Selain dari segi sosial, kendala bahasa ini juga membatasi partisipan dalam hidup sehari-hari seperti sulitnya meminta dan mengenali makanan halal, keterbatasan dalam mengikuti kegiatan di kampus, hingga kebingungan ketika menggunakan fasilitas umum.

Keterbatasan bersosialisasi juga terkait dengan munculnya tema “Kesepian” sebagai kendala yang dihadapi partisipan. Hal lain yang juga digarisbawahi partisipan ialah bagaimana karakter orang setempat yang lebih dingin dan individualis membuat mereka sempat merasakan perasaan negatif. Hal itu tidak lepas dari nilai sosial yang dibawa dari Indonesia, dimana mereka terbiasa beramah-tamah dan berusaha akrab dengan semua orang. Kedua partisipan berasal dari Jawa Barat dan tumbuh besar dalam nilai-nilai suku Sunda, dimana nilai “*Soméah Hade ka Sémah*” menjadi filosofi hidup (Hidayat &

Hafiar, 2019; Rahman dkk, 2018). Filosofi tersebut termanifestasi pada karakteristik dan perilaku seperti sopan santun, ramah, dan terbuka bahkan pada orang yang baru dikenal. Selain itu, terdapat pula karakter orang setempat yang tertutup, jarang berterusterang, menggunakan kepribadian berbeda dalam situasi sosial (*tatema*), serta adat sopan santun untuk ‘tidak asal menyatakan sesuatu yang dirasakan’. Tingkat perbedaan antara budaya asal dengan budaya setempat (*cultural distance*) diketahui dapat menentukan tingkat adaptasi seseorang di tanah asing (Čuhlová, 2019). Semakin besar perbedaannya, semakin menantang proses adaptasi yang perlu dilakukan.

Studi Nasirudeen dkk. (2014) pada mahasiswa asing di Singapura menemukan *acculturative stress* mahasiswa asal Tiongkok dan Myanmar lebih besar daripada mahasiswa asal Malaysia, dimana budaya dan bahasa Malaysia dan Singapura terhitung lebih mirip jika dibandingkan Tiongkok dan Myanmar. Dengan demikian dapat dipahami jika kode sosial yang partisipan temukan di Jepang dipandang sebagai masalah adaptasi mahasiswa yang akrab dengan nilai *soméah* pada budaya Sunda.

Faktor terkait agama juga memberikan warna tantangan tersendiri bagi kedua partisipan yang beragama Islam. Perpindahan dari negara mayoritas Muslim ke negara dimana Muslim menjadi minoritas turut menuntut penyesuaian pada cara hidup keduanya. Hal utama yang muncul pada partisipan adalah mengenai makanan (dan minuman) halal. Partisipan 1 selama di Indonesia jarang memikirkan bagaimana daging yang ia konsumsi diolah dengan asumsi pasti diolah secara Islam. Setibanya di negara yang mayoritas bukan beragama Islam, hal itu tiba-tiba menjadi sesuatu yang harus dipikirkan dan perlu dikomunikasikan (atau

ditanyakan) kepada penyedia makanan. Konsumsi alkohol yang sering dijadikan ajang sosialisasi tidak dapat diikuti oleh partisipan 2, dimana hal itu mengurangi kesempatannya untuk terlibat dalam situasi sosial lebih informal dengan kolega. Pemasalahan terkait ketersediaan makanan halal dan norma pergaulan terkait alkohol serupa dengan yang ditemui oleh mahasiswa Indonesia di Australia (Novera, 2004). Selain terkait makanan, variasi waktu salat di negara subtropis juga menjadi hal baru bagi partisipan 1. Di Indonesia ia sering menggunakan waktu salat sebagai patokan waktu, terlebih waktu salat di Indonesia tergolong stabil. Di Jepang waktu salat dapat berbeda dari satu musim ke musim lain, sehingga membuatnya sempat merasa aneh terkait persepsi waktu.

Saat menemukan perbedaan berbagai manifestasi budaya, sangat wajar jika perbedaan tersebut menimbulkan konflik dan emosi negatif dalam diri individu (Matsumoto, 2001). Hal tersebut juga terjadi pada partisipan yang merasakan emosi-emosi negatif seperti malas, khawatir, stres, dan perasaan tidak menyenangkan lainnya. Oleh sebab itu, meregulasi emosi merupakan penyesuaian utama dalam perspektif *intercultural adjustment* (Matsumoto dkk., 2006). Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi partisipan dilakukan dengan dua strategi utama yakni berfokus pada mengatasi emosi negatif yang muncul agar lebih positif maupun dengan berfokus pada pemecahan masalah yang menimbulkan emosi negatif. Regulasi emosi adalah gerbang awal menuju penyesuaian lainnya (Matsumoto dkk., 2001, 2006, 2007) karena hal ini membantu individu untuk dapat berpikir secara jernih guna menangani perbedaan-perbedaan yang menghambat adaptasinya. Selain itu, regulasi emosi dapat

mendukung kemampuan beradaptasi antar-budaya melalui peningkatan kemampuan komunikasi antar-budaya (*intercultural communication*) (Stupar-Rutenfrans dkk., 2019).

Regulasi emosi yang kurang baik dapat mempersulit *intercultural adjustment* melalui peningkatan kecenderungan *ethnic outgroup aggression* serta menurunkan *well-being*. Dengan mengurangi emosi negatif dan mengarahkan emosi menjadi lebih positif, individu berkesempatan memperoleh pengetahuan lebih banyak atas budaya setempat dan lebih terbuka dalam memahami perilaku orang setempat (Trejo dkk., 2015). Pola seperti ini misalnya tampak pada partisipan 1, ia dapat memahami norma sosial setempat dan mencoba membuka komunikasi dengan warga setempat setelah mengatasi emosi-emosi negatif yang timbul akibat berbagai kendala perbedaan budaya.

Setelah mampu mengatur emosi, individu juga perlu mempelajari lebih lanjut budaya yang dihadapi (Matsumoto dkk., 2006). Individu perlu menganalisis landasan-landasan budaya setempat, memahami konteks yang berlaku pada masyarakat tersebut, hingga memahami aturan berperilaku yang mungkin berbeda dari budaya tempatnya berasal. Dengan demikian, pengetahuan akan budaya dan bahasa setempat merupakan hal yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam konteks budaya (Matsumoto dkk., 2006; Ghaniyy & Akmal, 2018). Selanjutnya individu perlu keterbukaan (*openness*) dan keluwesan (*flexibility*) berpikir untuk menerima pengalaman dan ide-ide baru mengenai budaya yang berbeda, termasuk jika hal tersebut sama sekali berbeda. Keterbukaan dalam menghadapi budaya berbeda dapat dimaknai sebagai pengakuan bahwa terdapat sudut pandang beragam di dunia, proses

mempertanyakan perspektif diri dan perspektif budayanya dalam memandang dunia, dan perasaan bahwa perspektif tersebut dapat berubah seiring dengan bertambahnya pengalaman interaksi dengan negara lain (Gemignani, 2009).

Pada partisipan penelitian ini, keterbukaan meliputi sejauhmana membuka diri pada interaksi secara aktif dengan orang setempat. Hal ini baru dimungkinkan setelah adanya peningkatan kemampuan berbahasa partisipan, bahkan interaksi yang dibentuk turut menambah kemampuan dan kepercayaan diri partisipan 1 dalam berkomunikasi dengan orang setempat. Meskipun menemui berbagai hambatan, partisipan 2 tetap berusaha mempelajari budaya serta norma-norma kesopanan Jepang. Sekalipun telah membuka diri, bukan berarti individu akan langsung memperoleh respon yang diharapkan. Partisipan 2 misalnya merasa tetap terbentur oleh kesulitan mencari teman akibat sulitnya menemukan *common interest* serta karakter dan cara bersosialisasi orang setempat. Akhirnya strategi penyesuaian lain turut dilakukan, yakni dengan bersikap fleksibel baik dalam hal pola pikir dan orientasi dalam bergaul serta menyesuaikan respon berdasarkan sikap orang yang sedang dihadapi.

Hal lain yang dibutuhkan dalam menyesuaikan diri dengan budaya baru adalah melakukan *monitoring* atas perilaku serta reaksi diri dan orang lain dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian individu dapat mengembangkan pemikiran kritis dalam memandang ketegangan yang ia alami akibat perbedaan budaya maupun cara-cara hidup berbeda (Matsumoto dkk., 2006). Individu diharapkan dapat mengembangkan pemahaman alternatif selain dari kerangka pikir budayanya sendiri sehingga dapat menemukan ide-ide baru tentang bagaimana

interaksi sosial yang sebaiknya dilakukan untuk menyesuaikan di lingkungan budaya yang berlainan. Didukung oleh keluwesan berpikir, partisipan 2 dapat mengatur ulang orientasinya dalam berelasi sosial karena memahami bahwa akan sulit baginya jika memaksakan orientasi sosialnya di lingkungan yang memiliki cara pergaulan sangat berbeda. Hal lain yang perlu digarisbawahi ialah bagaimana partisipan 2 mampu mengembangkan persepsi bahwa tidak semua orang Jepang memiliki karakter yang tidak cocok dengan dirinya sehingga ia lebih mengedepankan bagaimana karakteristik orang yang dihadapinya dibandingkan dengan langsung menggeneralisasi “orang Jepang” atau “orang non-Jepang”. Hal itu membuatnya tetap mampu menjalin pertemanan dengan orang-orang setempat sekalipun ia telah mengatur ulang orientasi sosialnya. Hal serupa juga tampak pada partisipan 1 yang menyadari bahwa pada dasarnya orang Jepang yang ditemui dapat menjadi ramah, hanya saja tidak terbiasa untuk asal menyapa orang yang belum dikenal. Akhirnya kedua partisipan terhindar dari memaknakan situasi berdasarkan *stereotype* dan etnosentrisme. Cara berpikir berdasarkan *stereotype* dan etnosentrisme merupakan konsekuensi bagi individu yang tidak mampu mengembangkan *intercultural adjustment* (Matsumoto dkk., 2001, 2006).

Hal lain yang juga mendukung penyesuaian diri partisipan 2 ialah kemampuan menganalisis pengetahuan baru maupun pengalamannya guna mengembangkan kesimpulan baru. Hal ini pada akhirnya memberi ia petunjuk dalam membawa diri di lingkungan sosial masyarakat Jepang. Ia melakukan sintesa informasi terhadap bagaimana situasi sosial setempat dari salah satu materi kuliahnya serta membandingkan berbagai pengalaman

bersosialisasi dengan orang-orang dari berbagai negara. Kesimpulan itu turut menjadi bahan pertimbangan tentang bagaimana ia merasa perlu mengatur ulang orientasi sosialnya dan tidak terlalu menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dihadapi. Pola seperti ini juga ditemukan dalam proses adaptasi budaya mahasiswa Indonesia di Australia (Soemantri, 2019). Dengan memanfaatkan pengalaman dan hasil observasi atas keadaan setempat, mahasiswa Indonesia melakukan adaptasi dengan budaya setempat. Perilaku adaptasi tersebut kemudian dievaluasi baik dengan memperhatikan dampaknya maupun dengan mempertimbangkan norma yang sudah dimiliki sebelumnya. Dengan menggabungkan (mengakomodasi) pengalaman dari budaya baru dan norma bawaan, selanjutnya dikembangkan pola-pola berkomunikasi yang dinilai pantas dilakukan pada budaya baru tersebut.

Tema penyesuaian terkait analisa pengetahuan dan pengalaman baru, tampak lebih kuat muncul pada partisipan 2, yang mana ia telah tinggal bertahun-tahun di Jepang, sehingga ia telah memperoleh informasi dan pengalaman yang lebih kaya mengenai masyarakat dan budaya Jepang. Adapun partisipan 1, yang pada saat pengambilan data belum genap satu tahun berada di Jepang, masih didominasi oleh tema penyesuaian terkait pemecahan masalah atas situasi baru yang dihadapi. Namun jika melihat kemunculan usaha-usaha regulasi emosi serta upaya membuka diri dan bersikap fleksibel, yang bersangkutan berpotensi memiliki modal untuk mengembangkan pemikiran kritis lebih lanjut dalam rangka mendukung usaha penyesuaiannya. Dengan melakukan pemikiran kritis pada budaya berbeda serta terbuka dan bersikap fleksibel pada cara-cara pikir baru, individu

berkesempatan mengembangkan persepsinya dalam memandang dunia di luar perspektif budayanya (Matsumoto dkk., 2006).

Selain mengonfirmasi dan menambah temuan tema tantangan mahasiswa Indonesia di Jepang, pengalaman kedua partisipan menggambarkan adanya proses-proses psikologis yang menjembatani perilaku-perilaku penyesuaian diri yang dilakukan. Temuan ini dapat ditindaklanjuti dan dikonfirmasi lebih lanjut dengan desain-desain penelitian lain. Misalnya melakukan penelitian kuantitatif yang meninjau peran regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara penyesuaian diri dan kualitas hidup mahasiswa Indonesia di Jepang. Dalam paradigma Matsumoto dkk. (2006, 2007), regulasi emosi merupakan *'gatekeeper'* yang mengawali proses adaptasi lainnya. Dalam model yang diajukan Stupar-Rutenfrans dkk. (2019), regulasi emosi memediasi hubungan antara *cross-cultural competence* dengan *intercultural adjustment*. Pada pengalaman partisipan penelitian ini, penyesuaian-penyesuaian seperti menghindari generalisasi berlebihan atas karakter orang setempat hingga mencoba membuka komunikasi dengan warga lokal terjadi setelah mengatasi (atau mengurangi) emosi negatif yang dirasakan. Setelah itu tantangan yang sempat menghambat mulai terurai dan membantu mereka berfungsi sebagai mahasiswa.

Studi ini masih terbatas dalam hal jumlah dan ciri demografi partisipan. Kedua partisipan sama-sama berasal dari Jawa Barat dan berjenis kelamin laki-laki. Ciri demografi lain dapat ditambahkan untuk memberi gambaran lebih menyeluruh mengenai penyesuaian antarbudaya yang dilakukan mahasiswa Indonesia di Jepang. Selain itu, partisipan penelitian ini juga berdomisili di wilayah Tohoku (Sendai) dan Kanto (Tokyo). Penelitian pada mahasiswa Indonesia yang

bermukim di wilayah lain (misalnya Kansai, Hokkaido, Shikoku, atau Kyushu) dapat dilakukan untuk mengonfirmasi apakah pengalaman dari partisipan penelitian ini merupakan hal yang umum ditemui pada mahasiswa Indonesia di Jepang atau hanya pada wilayah-wilayah tertentu. Selain itu, penggunaan sumber data selain data wawancara langsung kepada partisipan (misalnya melalui dokumen atau wawancara kepada warga setempat yang bersosialisasi dengan partisipan) juga dapat dilakukan pada penelitian sejenis untuk memperkaya sudut pandang pengalaman partisipan.

Simpulan

Mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di Jepang menemui berbagai kendala terkait perbedaan manifestasi budaya, yang memicu beberapa perasaan negatif. Dalam menghadapi situasi-situasi tersebut, dilakukan berbagai usaha penyesuaian seperti regulasi emosi (baik berfokus pada emosi yang timbul maupun pada pemecahan masalah yang menyebabkan emosi negatif), membuka diri pada budaya dan sudut pandang setempat maupun interaksi dengan orang setempat, bersikap fleksibel dalam berpikir maupun berperilaku, hingga menganalisis pengetahuan baru dan pengalaman guna membentuk simpulan baru untuk dimanfaatkan dalam penyesuaian lebih lanjut. Hal tersebut menandakan bahwa penyesuaian yang dilakukan mahasiswa Indonesia di Jepang dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif *intercultural adjustment*.

Referensi

- Abi-Hashem, N., & Brown, J. R. (2013). Intercultural adjustment. Dalam *The encyclopedia of cross-cultural psychology* (hal. 744-746). <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbcecp299>

- Aisyah, N. (2022, Januari 20). *20 negara favorit & paling tidak diminati mahasiswa RI untuk kuliah di luar negeri*. Detik. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5906404/20-negara-favorit--paling-tidak-diminati-mahasiswa-ri-untuk-kuliah-di-luar-negeri>
- Andrian, R., Azhari, T., Akmaliah, N., & Trisnawati, I. K. (2020). Motivasi dan ekspektasi para pemburu beasiswa kuliah ke luar negeri. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 4(1), 60–69. <https://doi.org/10.30601/dedikasi.v4i1.386>
- Banov, H., Kammerer, A., & Salciute, I. (2017). *Mapping generation Z in Indonesia: Attitudes toward international education programs*. AFS Global Research Study.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brunsting, N. C., Zachry, C., & Takeuchi, R. (2018). Predictors of undergraduate international student psychosocial adjustment to US universities: A systematic review from 2009–2018. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 22–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.002>
- Čuhlová, R. (2019). Intercultural adaptation process and its determinants. *International Journal of Economics, Finance and Management Sciences*, 7(6), 215. <https://doi.org/10.11648/j.ijefm.20190706.16>
- Doyle, L., McCabe, C., Keogh, B., Brady, A., & McCann, M. (2020). An overview of the qualitative descriptive design within nursing research. *Journal of Research in Nursing*, 25(5), 443–455. <https://doi.org/10.1177/1744987119880234>
- Ernofalina. (2017). Culture shocks experienced by Indonesian students studying overseas. *International Journal of Educational Best Practices (IJEBP)*, 1(2), 87–105. <http://dx.doi.org/10.31258/ijebr.v1n2.p87-105>
- Gemignani, C. L. (2009). *Understanding the study abroad experience of university students* (Graduate theses and dissertations). Iowa State University.
- Ghaniyy, A. Al., & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan budaya dan penyesuaian diri dalam konteks sosial-budaya pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123–137. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-179>
- Harunasari, S. Y., & Halim, N. (2021). Gelar bahasa pada program pertukaran mahasiswa Indonesia di Jepang: Sebuah studi kasus. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 4(4), 401–412. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v4i4.212>
- Hidayat, D., & Hafiar, H. (2019). Nilai-nilai budaya soméah pada perilaku komunikasi masyarakat Suku Sunda. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(1), 84–96. <https://doi.org/10.24198/jkk.v7i1.19595>
- Kasih, A. P. (2022). *15 negara ini jadi favorit siswa Indonesia lanjutkan kuliah*. Kompas. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/01/19/133336971/15-negara-ini-jadi-favorit-siswa-indonesia-lanjutkan-kuliah?page=all>
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2017). Characteristics of qualitative descriptive studies: A systematic review. *Research in Nursing & Health*, 40, 23–42. <https://doi.org/10.21061/jcte.v21i1.647>
- Matsumoto, D., Hirayama, S., & Leroux, J. A. (2006). Psychological skills related to intercultural adjustment. Dalam P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 387–405). Springer. <https://doi.org/10.1007/0-387-26238->

5_16

- Matsumoto, D., Leroux, J., Ratzlaff, C., Tatani, H., Uchida, H., Kim, C., & Araki, S. (2001). Development and validation of a measure of intercultural adjustment potential in Japanese sojourners: The intercultural adjustment potential scale (ICAPS). *International Journal of Intercultural Relations*, 25, 483–510.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Leroux, J. A. (2007). 5. emotion and intercultural adjustment. Dalam H. Kotthoff & H. Spencer-Oatey (Eds.), *Handbook of intercultural communication* (hal. 77-98). De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110198584.1.77>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262–282. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.569>
- Mukminin, A., & McMahan, B. J. (2013). International graduate students' cross-cultural academic engagement: Stories of Indonesian doctoral students on an American campus. *The Qualitative Report*, 18(69), 1–19. <http://dx.doi.org/10.46743/2160-3715/2013.1473>
- Mulyana, D., & Eko, B. S. (2017). Indonesian students' cross-cultural adaptation in Busan, Korea. *Jurnal ASPIKOM*, 3(2), 144–156.
- Mustaffa, C. S., & Illias, M. (2013). Relationship between students adjustment factors and cross cultural adjustment: A survey at the Northern University of Malaysia. *Intercultural Communication Studies*, 22(1), 279–300.
- Nasirudeen, A. M. A., Koh, J. W. N., Lau, A. L. C., Seng, L. L., & Ling, H. A. (2014). Acculturative stress among Asian international students in Singapore. *Journal of International Students*, 4(4), 363–373. <https://doi.org/10.32674/jis.v4i4.455>
- Novera, I. A. (2004). Indonesian postgraduate students studying in Australia: An examination of their academic, social and cultural experiences. *International Education Journal*, 5(4), 475–487.
- Ozer, S. (2015). Predictors of international students' psychological and sociocultural adjustment to the context of reception while studying at Aarhus University, Denmark. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(6), 717–725. <https://doi.org/10.1111/sjop.12258>
- Rahman, A. A., Sarbini, S., Tarsono, T., Fitriah, E. A., & Mulyana, A. (2018). Studi eksploratif mengenai karakteristik dan faktor pembentuk identitas etnik Sunda. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2072>
- Soemantri, N. P. (2019). Adaptasi budaya mahasiswa asal Indonesia di Australia. *WACANA, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(1), 46–56. <https://doi.org/10.32509/wacana.v18i1.727>
- Stupar-Rutenfrans, S., van Boven, J., Fokke, A., & Pikulinski, P. (2019, July 2-5). *A proposed model of cross-cultural competence, emotion regulation, intercultural adjustment and ethnic outgroup aggression*. XVI European Congress of Psychology. <https://doi.org/10.26226/morressier.5cf632c139740e7e7c1651f4>
- Syafia, Y. (2020). *Intercultural communication competence and intercultural adjustment problems of international students in Indonesia and Japan: A sequential explanatory study* (Disertasi tidak diterbitkan). Kyusu University.
- Tian, M., & Lowe, J. A. (2014). Intercultural identity and intercultural experiences of American students in China. *Journal of Studies in International Education*, 18(3), 281–297. <https://doi.org/10.1177/1028315313496582>
- Trejo, B. C., Richard, E. M., McDonald, D. P., Air, P., & Base, F. (2015). Supplemental material for cross-cultural competence: The role of emotion regulation ability and optimism. *Military Psychology*,

27(5), 276–286.
<https://doi.org/10.1037/mil0000081>.sup

p

Turistiati, A. T. (2020). Strategi adaptasi mahasiswa Indonesia di Nara Jepang. *Jurnal Ilmu Komunikasi IDIK*, 1(1), 75-89.