**KODING DAN PEMBUATAN TEMA:**

**Studi Kasus tentang *Intercultural Adjustment* pada Mahasiswa Indonesia yang Berkuliah di Jepang**

**KENDALA YANG DITEMUI**

| **Tema** | **Subtema** | **Contoh Kutipan langsung** |
| --- | --- | --- |
|  | Akademis | Tidak terbiasa dengan belajar mandiri | **P01 –** “Okey… kalo masalah belajarnya, kuliahnya, memang sangat mandiri gitu. [...] Sebenernya kalo sekarang urang harus memaksa diri buat belajar mandiri gitu… kadang-kadang males banget kan gitu. Gak ada temen, gak ada temen diskusi blab la bla… kayak gitu… jadi harus memaksa diri sendiri gitu, dan itu cukup… berat kalo buat urang mah (tertawa kecil) karena udah terbiasa belajar bareng. [...] … belajar hal yang gak dijelasin di kelas tuh banyak banget. Yang balik lagi ke belajar mandiri sebenernya. Kayak pas presentasi kan materinya… seringnya urang gatau ini materi apaan gitu.. urang harus nyari-nyari sendiri sebelumnya. [...] Jadi pas ngejelasin ada banyak hal yang urang harus cari sendiri di internet, kayak gitu, atau di buku.”  |
| Kesulitan membagi waktu dengan kegiatan sehari-hari | **P01 –** “...ternyata kayak ngurus hal-hal sehari-hari butuh waktu juga gitu. Kayak nyuci, makan, blablabla gitu ternyata butuh waktu banyak. Sedangkan pas di rumah urang kayak tinggal… tinggal makan kan gitu… nyuci juga… ya… sebenernya nyuci sendiri sih tapi… kayak… naon nyak… lebih berat we.” |
| Banyaknya tugas yang diberikan | **P01 –** “kadang-kadang akademik pernah juga… karena awalnya… karena baru gitu ya, mungkin masih adaptasi juga. Terutama pas semester awal dapet dosen yang ngasih tugas terus gitu tiap minggu yang deadline-nya selalu minggu depannya… selalu kayak gitu… jadi cukup padat, urang jadi kepikiran terus… “ini urang kosongnya kapan?” |
|  | Kendala Bahasa | Perbedaan aksara | **P01 –** “perbedaan huruf dan pelafalan gitu… itu… Jepang lebih jauh lah daripada Indonesia ke Inggris.”**P02 –** “bahasa Jepang tidak semudah bahasa Inggris karena di sini aksaranya hiragana, katakana, dan kanji. Kalo belajar kanji pun sampe sekarang masih banyak yang lupa... jadi itu sih, challenging banget belajar bahasanya.”**P02 –** “[...] kalo ngomong doang kalo conversation bisa gitu. Tapi kalo kita baca buku atau baca koran itu gak bisa cuma diem di sini terus nyerep orang-orang... apa... nyerep... ya ngobrol sama orang Jepang terus jadi lancar gitu enggak itu harus tetep invest waktu yang lama buat belajar baca gitu.”**P02 –** ”Kalo katakana hiragana tuh masih kayak kata, sorry, masih kayak abjad kalo katakana hiragana. Kalo kanji, itu satu kanji tuh... apa ya bisa jadi satu suku kata gitu misallkan. Satu kanji satu suku kata... dan satu kanji tuh punya artinya sendiri. [...] Dipakenya itu satu suku kata satu kanji satu arti. Itu yang bikin susah, kadang bikin gampang juga karena kita bisa ngerti arti kanjinya meskipun gak tau cara pronunciation-nya.”**P02 –** “Kalo mau bisa baca koran itu minimal kayak 2000 kanji harus familiar gitu. [...], terus uniknya masuk kuliah, masuk kuliah teknik, tahun pertama mereka belajar kanji juga. Kanji untuk kayak istilah-istilah teknik gitu, terminologi teknik dalam bahasa Jepang. Itu pun mereka punya kelasnya tersendiri. Itu seberapa sulitnya bahasa Jepang gitu.” |
| Perbedaan pelafalan | **P01 –** “perbedaan huruf dan pelafalan gitu… itu… Jepang lebih jauh lah daripada Indonesia ke Inggris.”**P02 –** “Perbedaannya pronunciation-nya, jadi mereka diajarin pronunciation bahasa Inggris yang sesuai katakana. Kayak apa ya... kayak... hamburger “hambaga”, terus McDonald jadi “mekudanaru”. [...] Dari awal mereka diajarinnya apa familiarnya sama apa ya Japanlish gitu Japan English gitu. [...] temen-temenku bilang susah di pronunciation sih. Kalo kayak reading mereka jago lho, kayak temen-temenku tuh reading itu tuh mereka lancar-lancar aja. Tapi kalo ngomong emang sulit karena itu sih kendala pronunciation. [...] Tapi kendala utamanya kayaknya lebih di pronunciation karena kebanyakan english disini tuh udah dijadiin Japanlish pake katakana.” |
| Kendala Bahasa membuat sulit beradaptasi | **P01 –** “Tantangan yang pertama bahasa. Tapi urang sekarang udah gak gitu merasa itu menjadi tantangan ya karena udah rada lama dan… sebenernya urang udah belajar bahasa Jepang juga sebelum dateng”**P01 –** “[...] maneh merasa nyampe sini, dan maneh gak bisa ngapa-ngapain karena gak tahu bahasanya kayak gitu… itu tuh cukup bikin stres juga.”**P01 –** “… kalo rada gak di kota, itu bahasa Inggrisnya udah hampir gak ada gitu [...] tempat-tempat yang gak di kota tuh biasanya gak ada tulisan bahasa Inggrisnya. Makanya jadi susah biasanya. Apalagi kalo maneh harus ngurus-ngurus hal-hal kayak bank, ngirim surat, gitu-gitu kan fix maneh gak bisa pake bahasa Inggris. Itu jadi tantangan.”**P01 –** “[...] kalo yang bahasa urang rada merasa… naon nyak… tidak sebebas di Indonesia. [...] misalnya maneh mau ngirim barang ke siapa… di Indonesia kalo maneh gak tahu bahkan… gak tau caranya… maneh dateng aja dulu gitu ke JNE misalnya terus nanya “Pak, ini ngirimnya gimana?”, beres. Tinggal nanya. Karena masalah bahasa itu… kadang-kadang jadi… ini… jadi susah. Kalo orang Jepang sendiri mah gampang tinggal dateng terus nanya “Pak ini mau ngirim ini gimana caranya?”. Tapi urang gimana masalahnya? Urang bisa nyari kan bisa nyiapin dulu gitu di Google Translate, ini bahasa Jepangnya apaan… Tapi kalo dia bales, urang ngerti atau enggak?”**P02 –** “Jadi language barrier tuh salah satu masalah paling utama sih kalo belajar di Jepang. [...] Kehidupan di sini terlepas awal bahkan sampe sekarang... bahasa tuh sangat menjadi kendala.”**P02 –** “kalo di Jepang nih kadang itu kayak hampir 90% event-event tuh dalam bahasa Jepang gitu. Dan... apa ya, 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. Dulu sempet down juga sih, sempet bandingin sama yang... gak cuman di UK atau di US gitu kayak sama temen-temen yang di Indo pun kan di Indo banyak event ya buat mahasiswa gitu. [...] ku kira aku bakal banyak dapet kesempatan kayak ikut ekstrakurikuler activities atau workshop gitu. Tapi ternyata terhambat kendala bahasa.” |
| Orang setempat tidak dapat berbahasa Inggris | **P01 –** “. Jadi kenapa gitu karena normalnya orang Jepang gak bisa bahasa Inggris. [...] … mayoritas orang gak bisa sebenernya ngobrol pake bahasa Inggris.”**P02 –** “Meskipun dulu sebelum ke Jepang orang Tokyo nih banyak yang bisa bahasa Inggris, ternyata tidak meskipun di universitas. [...] Dan aku bisa bilang kayak orang... kayak mahasiswa Jepang kalo aku bandingin sama mahasiswa Indo, kayak PTN Negeri gitu, menurutku masih jago mahasiswa Indo PTN Negeri bahasa Inggrisnya. [...] ya beda aja kali ya bahasa Jepang sama bahasa Inggris aksaranya, pronunciation-nya beda. Aku juga dulu kaget sih pas dateng.” |
| Sulit membagi waktu antara kuliah dan belajar bahasa | **P02 –** “Jadi dulu aku sambil belajar mandiri juga, dan itu awal-awal kesulitan karena gak ada waktu buat belajar bahasa Jepang. Karena kan kita sambil kuliah ya, kebayang lah kuliah tahun pertama kedua sibuknya gimana gitu. Sambil kuliah sambil belajar bahasa Jepang. [...] Dulu sempet bingung “Ini kapan belajar bahasa Jepangnya,”, “kapan bagi waktu buat belajar kuliahnya,”.” |
|  | Sulit Bersosialisasi dengan Orang Lokal | Karakter orang Jepang yang dingin dan individualis | **P01 –** “[...] kalo di Indonesia normal gitu kan kayak nyapa, ngobrol kecil sama penjual blablabla kayak gitu… lebih hangat we kerasanya, kayak gitu… di kampus teh maneh jalan, aya… walaupun bukan teman maneh gitu… itu tetep… biasanya banyak yang ngumpul gitu… entah belajar, ngobrol, main bahkan gitu. Kalo kampus di sini tuh sepi banget, kayak gitu… jarang keliatan ada aktivitas… rasanya kampusnya dingin lah… emang orang-orangnya dingin gitu…”**P01 –** “makanya tadi urang bilang kebetulan ibu ini ramah tuh… karena… urang jalan-jalan ke toko bento yang lain tuh ada yang gak kayak gitu, kayak cuma melayani terus udah… urang ajak ngobrol dikit teh tidak melanjutkan.”**P01 –** “...sebenernya urang bilang gak ramah tadi teh… apa ya… mungkin kalo maneh ngeliatnya secara… luas gitu… kayak jalan-jalan di kota… kesannya tidak ramah gitu karena… orangnya… sama orang lain gak saling nyapa gitu loh… kalo di kota ya… urang jalan sendiri, di kampus juga banyak yang jalan sendiri jarang ada yang ngumpul. [...] Karena orangnya sendiri gak enakan gitu… orang Jepangnya… jadi bukan orang yang… ya ramah sih kalo udah deket, udah kenal mah sebenernya ramah. Tapi kalo tadi… secara luas gitu… urang ngeliatnya secara umum kerasanya tidak ramah.”**P01 –** “dari sehari-hari… orang-orang biasanya gak nyapa gitu. Soalnya kalo maneh rada ke pinggiran kota gitu, jalan pagi, kadang-kadang ada sih yang nyapa tapi paling cuma satu dua orang…. dan biasanya aki-aki atau nini-nini (tertawa kecil). Mungkin kalo Indonesia tuh lebih berani nge-approach duluan lah gitu.”**P02 –** “Tokyo tuh sibuk banget. Orang-orangnya pada serius, terus orang-orangnya pada fokus, itu satu. Yang kedua kalo dari segi orang... personality orangnya, menurutku dibanding orang-orang luar Tokyo tuh... lebih dingin. Lebih dingin dan lebih serius gitu. Iya sampe sekarang ngerasanya... kayak... “nih kenapa sih orang-orang Tokyo tuh pada serius banget?” [...] entah karena mereka emang sangat individualistik dibandingkan kota lain kayak Osaka atau Kobe dan sekitarnya... itu dari segi orangnya ya.” **P02 –** “Tapi yang aku rasain di Tokyo itu... hidupnya sangat individualistik. Jadi... apa ya... kalo kita bertetangga pun aku jarang tahu tetanggaku ini siapa. Kalo di Indo kan aku kayak... apalagi aku hidup di desa gitu ya, kayak se-RT pun tahu gitu aku.”**P02 –** “Dan, kayak yang kayak 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. Ada yang kayak Cuma ngeliatin gitu loh.”**P02 –** “Itu ya satu itu sangat individualistik. Bukan Cuma... di dari segi mereka bekerja... tapi dari segi mereka hidup bermasyarakat pun kalo di Tokyo ya, di luar Tokyo gak tahu, kalo di Tokyo menurutku sangat individualistik.”**P02 –** “Mereka tuh susah diajak heureuy jadi mereka harus tipsy harus drunk dulu.”**P02 –** “Aku ngajak ngobrol, pernah nih aku dateng ke lab nih dateng ke research lab, terus aku duduk di mejaku di bangkuku kan. Terus ada temenku lagi, ya lagi ngerjain sesuatu terus aku bilang “Ohayou gozaimasu,” selamat pagi. Aku bilang “Apa kabar?” gitu. Terus dia kayak “Oh iya selamat pagi, baik,” terus dia langsung masang headset-nya.”**P01 –** “Urang pikir awalnya gitu di kelas, orang Jepangnya masuk dan mereka saling kenal. [...] Tapi pas urang masuk kelas, taunya mereka duduk pisah-pisahan semuanya. Jadi ini teh tidak saling kenal gitu, jadi bikin... mungkin bikin ada peer pressure juga karena mereka gak saling ngobrol jadi kenapa urang harus ngobrol juga sama yang lain gitu. Jadi urang pas masuk kelas itu niatnya awalnya mau setidaknya nyapa orang lain, jadinya urang gak ngobrol sama siapa-siapa gitu.” |
|  | Karakter orang Jepang yang sulit terbuka dan berterus terang | **P01 –** “[...]Tidak… tidak asertif lah gitu. [...] sebenernya kalo liat dari bahasanya sendiri… kadang-kadang dari bahasa Jepang teh… ada… apa yang maneh mau ungkapkan tuh kadang-kadang diputer gitu [...] mau ngomong A tapi dari yang diajarin ke kita… orang Jepang biasanya ngomongnya gini… yang… dia lewat jalur lain, gak ngomong A. [...] padahal bukan arti literalnya. Jadi dari bahasanya sendiri sedikit tercermin orang-orangnya tidak mau… apa… kadang-kadang gak mau mengungkapkan yang sebenernya gitu.**P02 –** “kalo mereka gak mabuk mereka sangat konservatif gak bakal ngomong.”**P02 –** “Mereka punya namanya ini, “tatemae”. Tatemae tuh kayak... apa ya... personality mereka yang mereka pake buat sosialisasi sama orang, kayak di kantor atau di sekolah gitu. Tapi it’s not their... apa ya... true personality. [...] I mean, anak kecil kan lebih terbuka ya di sini kayak mereka ngomong ceplas-ceplos gitu. Tapi seiring bertambah dewasa mereka akan belajar “Oh gue gak boleh ngomong ini,”, “Oh gue gak boleh tanya ini langsung secara direct, itu gak sopan,” gitu.”**P02 –** “Jadi ada temen lab-ku, orang Jepang. Dia habis dari Hiroshima, bawa oleh-oleh makanan. Terus dia ngasih ke aku kan. Ditanya, “Oishii desu ka?” [...] Terus aku bilang, “Hmm...” aku bilang kayak “biasa aja,”. Terus dia marah, “Jangan gitu, itu gak sopan. Kalo kamu ditanya ‘oishii desu ka?’, kalo kamu ditanya itu enak apa enggak, harus jawab ‘oishii’, harus jawab enak meskipun itu biasa aja,”. [...] Aku bilang “Oh ini yang namanya tatemae tuh gini...” Padahal mah sama temen deket *(tertawa)* santai-santai aja terus dia bilang “Gak boleh gitu, kamu harus bilang enak,” katanya.” |
| Cara sosialisasi dengan minum-minum | **P02 –** “[...] kayak rada susah bersosialisasi. Soalnya... di sini tuh... kayak party minum-minum gitu kayak kita pergi ke Izakaya, Izakaya tuh kayak tempat minum gitu, itu jadi ajang jadi tempat bersosialisasi sama temen atau nggak sama temen kerja gitu. [...] buat yang non-alkoholik tuh lebih sulit untuk berbaur gitu. [...] apalagi kalo udah masuk dunia kerja kayak senpai-senpai atau atasan tuh... ya sebenernya ngajak bawahannya... eee... kayak... minum bareng gitu. Terus di situ mereka ngobrol, sharing, bonding-nya tuh di situ. Buat yang non-alkoholik agak susah.”**P02 –** “[...] gak enak kan kayak orang lain tuh lagi drunk gitu. Mereka lebih terbuka ngomongnya. Sedangkan kita yang sober sendiri. Kita yang... apa... yang sadar sendiri... itu tuh sebenernya sangat awkward. [...] Poinnya kan mereka drunk biar mereka lebih terbuka ngomongnya ya. [...] Kayak mereka kalo lagi mabuk tuh... they’re not themselves gitu. Kayak bos tuh bakal ngomong apa aja, ngelantur, ngalor-ngidul.” |
|  | Sulit mencari *common interest* dengan orang Jepang | **P02 –** “Small talk di sini tuh rada susah. [...] Dan aku gak mau bilang itu kendala bahasa gitu karena sekarang aku ngobrol, ngobrol bahasa Jepang, udah lumayan lancar. Tapi topik, common interest atau common ground yang dicarinya tuh susah gitu.” **P02 –** “Tapi kalo ngobrol sama orang Jepang, sebagian besar mereka ternyata nggak mengkonsumsi... apa ya, media Hollywood terkini gitu. Jadi apa ya... jadi kalo ngobrol tuh kadang kurang nyambung di situ. [...] Tapi kalo di kampusku ini, ini gak tahu karena kampusku doang atau kenapa ya, kayak kalo lagi ngobrol nih susah nyari commonground-nya gitu loh. Kalo mereka lagi ngomongin... lagi ngomongin apa yang mereka tonton pas kecil gitu sama apa yang kita tonton pas kecil kan kita enggak nyambung ya.”**P02 –** “Itu dulu yang susah gitu sih, kalo lagi ngobrol terus nyari topiknya tuh rada susah dibanding ngobrol sama international students yang memang lebih nyambung kayak kita baca buku internasional apa. Tapi itu digarisbawahi entah karena orang-orang di kampusku nih nerd jadi jarang nonton kayak film-film terkini, atau emang... ya jadi yang aku rasain itu sih jadi rasa susah. Itu ngefeknya susah nyari temen juga sih karena susah nyari common interest ya.” |
|  | Kesepian | Kurang kenalan | **P01 –** “kebetulan pas urang dateng zaman Corona, dan PPI-nya gak begitu aktif gara-gara corona itu, jadi emm… urang tidak merasa punya banyak kenalan di sini.”**P02 –** “Terus susah nyari temen sih, kayak dulu ku kira nyari temen orang Jepang tuh gampang tapi turns out sangat sulit.”**P02 –** “Oh meski S2 udah 4 tahun di sini, tapi pas masuk lab itu, pas baru join lab ngerasanya kayak lonely. [...] 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.” |
| Kurang dukungan sosial | **P01 –** “… mungkin ya seperti biasa… jauh dari rumah. Jadi maneh, emm… kalo ada apa-apa sama maneh… itu… eee… kadang-kadang tidak… tidak… tidak merasa aman gitu. Kayak kalo di Indonesia kan kalo maneh sakit, keluarga ada… deket gitu. Di sini kan gak ada keluarga, jadinya urang takut kalo misalnya urang kenapa-napa nanti gimana.”**P01 –** “[...] kurang kenalan tadi… itu juga jadi masalah. Mungkin ngaruh ke masalah mental juga karena kalo di Indonesia kan maneh punya banyak temen kan… maneh mau ngomong apa nih ada yang maneh pikirin bisa ngajak ngopi atau ketemu… terus ngobrol. [...] Jadi waktu awal-awal teh urang jadi rada… naon nyak bahasana teh… emm… kebanyakan pikiran mungkin ya… yang tidak tersampaikan… jadinya ngaruh ke kehidupan juga sih kehidupan sehari-hari. Kayak maneh jadi males, depresi kecil kayak gitu tapi urang gak berani ngomong depresi, tapi… ya… beda lah.” |
| Adaptasi dengan kehidupan sendiri | **P02 –** “[...] awal-awal tiga tahun pertama bisa sangat lonely. Ini kayaknya bukan aku aja deh. Kayak kalo aku nanya temen-temenku juga mereka bilangnya sangat lonely karena... apa ya pertama kita ngekost hidup sendiri ya.” |
|  | Cuaca dan Iklim | Variasi cuaca yang berpengaruh pada sistem kehidupan orang Jepang | **P01 –** “Urang kira cuma hal yang urang lihat dan gak gitu ngaruh ke urang. Tahunya teh ngaruh pisan gitu. Dan kayak… mungkin buat orang Jepangnya sendiri, buat orang yang hidup di negara yang bukan negara tropis, itu ngaruh ke sistem kehidupan mereka gitu. Setiap… kayak… semester gitu. Mereka nyusun semester sengaja biar liburnya tuh pas cuacanya ekstrem. Sampe ngaruh ke situ.”**P01 – “**Orang Jepangnya juga gitu sih kayaknya. Ada kegiatan yang khusus musim dingin, ada yang khusus musim panas gitu-gitu.”**P02 –** “Tapi secara umum, dibanding Indonesia aku lebih milih apa ya... lebih prefer cuaca di Tokyo ketika kayak musim semi atau musim gugur gitu. Lebih variatif lah dibanding di Indo.” **P02 –** “Iya lebih variatif. Kalo musim semi misalkan, ada sakura ya... terus disini kan budayanya kalo ada sakura kita Hanami ya... Hanami tuh kayak... duduk-duduk di bawah bunga sakura, terus piknik gitu. Itu tuh seru banget. [...] Kalo disini kadang kayak... oke musim semi kita Hanami-an... kita piknik di taman apa, piknik di taman apa. Jadi lebih variatif in terms of event-event-nya tuh tergantung musimnya gitu. Kalo musim semi ada Hanami, kalo panas ada Hanabi... Hanabi tuh apa... fireworks... kembang api... itu tuh kayak event-event buat ngumpul sama orang terdekat atau sama temen tuh... kalo menurutku ditentukan oleh musim.” **P02 –** “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 bosen gitu... gak mesti tujuan yang wah gitu, tapi kayak... oh ada yang ditunggu-tunggu gitu.” |
| Cuaca ekstrem | **P01 –** “urang kira musim dingin teh yaudah dingin gitu. Tapi ternyata dingin pisan gitu.”**P02 –** “Nah di Tokyo nih kalo musim panas tuh panas banget sampe 40-an. [...] “Di Indonesia paling panas ya 30 berapa, 32 paling, itu pun kayak sepanjang tahun stabil gitu gak terlalu panas kan, kalo di sini ekstrim banget,” gitu. Bahkan di 2018 tuh ada kayak heatwave gitu... jadi banyak orang kena heatstroke.” |
| Harus memperhatikan hal detail | **P01 –** “urang belajar jadi harus adaptasi... gimana sih maneh berpakaian biar maneh gak kedinginan [...] Jadi harus sengaja berpakaian yang khusus buat itu. [...] Dan maneh jadi harus beli beberapa peralatan kayak pas saljunya udah turun maneh harus beli sepatu khusus buat salju atau beli sol khusus buat salju. Soalnya bisa licin gitu. [...] Katanya tuh… bisa licin, bisa kepeleset, banyak orang yang patah tulang gitu gara-gara itu,” |
| Harus merencanakan dengan baik kegiatan harian  | **P01 –** “Jadi urang harus adaptasi dengan harus buka ini… buka… eee… ramalan cuaca gitu. [...] Jadi apa yang maneh rencanakan tuh tergantung cuaca gitu.” **P01 –** “Jadi ke aktivitas maneh… aktivitas urang tuh ngaruh banget gitu. Urang kadang-kadang ngerencanain, masih mindset di Indonesia ya, urang ngerjain PR misalnya dari ashar sampe maghrib… yang urang maksud di Indonesia tuh urang ngerjain PR 3 jam gitu misalnya… alokasi waktunya… Tapi waktu urang baru karantina, belum nyampe, urang ngerjain PR adalah dari ashar sampe maghrib. Padahal sampe maghrib teh ngan sejam. Jadi… aneh maneh rasanya teh.” |
| Variasi waktu siang dan malam | **P01 –** “… durasi malam sama siang itu tergantung musim nyak. Jadi pas musim dingin tuh malemnya lebih panjang gitu daripada siang. [...] di musim dingin malemnya lebih panjang daripada siang teh. Kalo di musim panas siangnya lebih panjang.”**P01 –** “[...] ngaruh juga kan ke waktu solat sebenernya [...] Nah di sini teh gara-gara waktu siangnya bisa variatif pisan, waktu solatnya jadi geser pisan. [...] Jadi kalo maneh gak buka… gak lihat waktu solat… maneh bisa ketinggalan solat gitu loh. Dan waktu… apa… waktu antar-solatnya juga bisa variatif banget.” |
|  | Kesulitan menemukan makanan halal |  | **P01 –** “Mungkin awal-awal nyari makanan yang halal tuh membingungkan gitu. Jadi kalo halal kan… emm… normalnya… kalo mau makan daging, harus di… ada caranya sendiri kan gitu kalo di Islam… dan normalnya kalo maneh beli daging di negara yang bukan mayoritas Muslim, berarti dagingnya bisa di… apa… normalnya kita bisa asumsikan tidak disembelih dengan cara-cara Islam gitu.”**P01 –** “...beli produk yang udah jadi… yang kayak di… apa… convenience store… produk kemasan gitu ya… si ingredients-nya tuh banyak yang datengnya dari hewan. [...] Di Jepang kan gak ada cap MUI jadi maneh harus bisa baca ingredients yang… akhirnya kembali lagi maneh bisa bahasa Jepang atau engga gitu loh. Jadi awal-awal tuh cukup bingung nyari yang halal.”**P01 –** “[...] tapi urang bisa nyari di HP, di dictionary itu artinya apa. Tapi tetep aja kadang-kadang ada rasa “ini beneran gak halal? Jangan-jangan urang salah baca” gitu (tertawa kecil) Jadi beneran waktu awal-awal teh urang merasa… apa… eee… khawatir gitu apa yang urang makan teh halal atau enggak, gitu. Itu teh cukup mengganggu urang.”**P01 –** “[...] khawatir yang urang makan halal atau enggak, itu juga jadi sumber stres-nya sih sebenernya”**P02 –** “...karena kan kalo buat Muslim di sini di Tokyo tuh meskipun udah lumayan banyak restoran yang menawarkan halal food, tapi masih sulit kan.” |

**PENYESUAIAN YANG DILAKUKAN**

| **Tema** | **Subtema** | **Contoh Kutipan Langsung** |
| --- | --- | --- |
|  | Emotion Regulation: Problem-focused  | Berhubungan dengan teman-teman di Indonesia | **P01 –** “Mungkin yang buat perasaan yang muncul gara-gara kurangnya kenalan, akhirnya sih urang jadi nyelenggarain G-Meet tiba-tiba gitu bareng temen biasanya [...] Dan setelah itu alhamdulillah berkurang lah perasaannya, walaupun nambah lagi waktu minggu depannya nambah lagi. Tapi urang bikin G-Meet lagi gitu. Jadi kayak obat, gak mengobati sebenernya cuman mengurangi simptomnya aja.” |
| Mencoba membuat rutinitas | **P01 –** “Terus selain itu perasaan males paling ya. Yang urang lakuin sih coba bikin rutinitas [...]Jadi urang coba bikin rutinitas aja, urang harus tidur jam segini, urang harus bangun jam segini. Ya kayak gitu lah, dan urang bikin sesuatu yang harus urang lakuin di pagi biar urang gak tidur lagi. Biasanya sih urang latihan bahasa Jepang, entah itu Duolingo satu level atau ngapalin kanji karena ngapalinnya sangat sulit.... jadi urang latihan nulis kanji. Atau olahraga ringan aja di kamar, olahraga yang gak butuh peralatan kayak push-up” |
| Mengambil kelas bahasa | **P01 –** “Yang masalah bahasa, urang jadi ngambil kelas Jepang.” |
| Menggunakan aplikasi pengecek makanan halal | **P01 –** “...masalah makanan halal tadi tuh urang juga ternyata nemu aplikasi yang apa… ngecek produk ini tuh halal atau engga. Buat produk kemasan ya. Buat produk kemasan… si aplikasinya tuh nge-scan barcode-nya terus ngasih tahu, ini tuh halal atau enggak.” |
| Mencari kegiatan yang orang lokalnya lebih terbuka kepada orang asing | **P02 –** “Ya aku dulu solusinya itu sih nyari klub... apa... bukan klub ya, circle atau extracurricular activities yang kayak english speaking club atau apa di mana orang-orangnya emang tertarik untuk belajar bahasa Inggris atau tertarik untuk belajar culture Indonesia misalkan. [...] Jadi dulu solusinya itu sih, nyari yang eee anggotanya nih sangat open terhadap foreign, apa ya, students, international students, dan terbukti dari situ aku dapet banyak temen sih.” |
|  | Emotion Regulation: Emotion-focused | Belanja | **P01 –** “...urang coba nge-treat diri sendiri dengan membeli hal yang urang pengen [...] Waktu itu urang jadi beli ini... kayak card game atau board game gitu. Soalnya di sini banyak dan bagus-bagus [...]Akhirnya cukup bikin seneng juga. [...] Dan jadinya karena urang merasa itu cukup bermanfaat, urang bikin peraturan tiap bulan beli card game baru...” |
| Berdoa | **P01 –** “Sama yang makanan halal... kayaknya itu yang gak urang lakuin apa-apa sih perasaan itu. Kayak selain berdoa gitu bismillah lah gitu.” |
| Mencoba bodo amat | **P02 –** “Yang sedang coba dilakukan... oh nyambung ke yang sebelumnya sih aku sekarang lebih banyak bodo amat gitu sih. [...] Jadi sekarang untuk mengatasi itu aku lebih banyak mikir bodo amat-nya sih.”**P02** **–** “Ya itu solusinya sih belajar mikir kayak bodo amat lah kayak mereka, aku juga gak berinteraksi sama mereka 24 jam cuman liat doang gitu. Ya sekarang lebih ke belajar jadi bodo amat. Meskipun buat orang Sunda sepertiku itu susah. [...] Pokoknya lebih kayak bodo amat, terus gak mau nyapa meskipun kedengerannya negatif ya gak mau nyapa. Tapi aku lebih memprioritaskan apa ya in essense kayak mental health-ku, soalnya kalo abis nyapa terus kayak diliatin doang gitu kadang gak enak.”**P02 –** “Yang aku lakuin, gak tau ya sekarang lagi coba, lagi mencoba mikir bodo amat lah orang lain ini. Kita gak bakal ngobrol sama dia 24 jam. Tapi meskipun aku ngomong bodo amat, dipraktikinnya sulit sih ya. Kayak... sekarang yang dilakukan berusaha mencoba bodo amat. Tapi in practice aku masih belajar mencoba untuk bodo amat.” |
| Bertamasya | **P02 –** “Jadi kalo aku lagi stres tentang sekolah yaudah mikirin liburan aja. Kita kayak nge-plan liburan mau kemana, mau main ski kah, atau mau hiking kah, kan saking mudahnya dan saking banyaknya options jadi itu yang bikin mood-ku naik sih. “  |
|  | Membuka diri | Aktif dan inisiatif mencari orang Indonesia di Jepang | **P01 –** “Terus buat masalah kurang kenalan tadi… urang sengajain ini sih… eee… waktu itu teh ketemu… jadi kondisinya tuh pas urang dateng… urang kan gatau ada orang Indonesia di sini kan. Kenalan urang tuh cuma ada satu mahasiswa matematika, udah S3, urang dapet kontaknya karena urang nanya kampus. Jadi urang nanya kampus emm… ada gak nih orang matematika Indonesia gitu… “Oh ada nih”, dia ngasih kontaknya.”**P01 –** “Tapi waktu itu urang sengajain aja eee… inisiatif “eh ketemuan yuk urang udah nyampe Jepang,” gitu. [...] Terus dari kenalan itu mereka ngajakin, “oh jalan-jalan yuk ke sini,” gitu loh waktu liburan musim dingin. Dan di situ mereka ngajak orang lain, orang Indonesia yang udah lama di situ juga kenalan mereka. [...] Dari situ urang kenal lagi sama ini, sama ini, sama ini. Terus kadang-kadang kalo ada kegiatan mereka jadi ngajak urang.” |
| Berusaha selalu berbicara dalam bahasa Jepang dengan orang lokal | **P01 –** “Makanya ngambil kelasnya, itu yang urang… dan apa emm… ke sekretaris yang bisa bahasa Inggris eee… urang kadang-kadang sengajain pake bahasa Jepang biar biasa ngomong, biar bisa denger bahasa Jepang.”**P01 –** “[...] walaupun tadi urang bahasa Jepangnya kurang bagus, jadi kalo mau nanya orang gak ngerti dia ngomong apa, tapi mau gimana lagi kan kadang-kadang… Jadi yaudah urang YOLO aja dateng… eee… nanya, terus urang mencoba mengerti apa yang diomongin. Terus lama-lama tuh maneh jadi nangkep gitu.” |
| Mengomunikasikan kebutuhan pada orang lokal | **P01 –** “… ke penjual… kadang-kadang ngajak ngobrol. Dan alhamdulillahnya mengatasi masalah yang makanan halal tadi karena yang penjual bento tadi tuh akhirnya malah jadi mau beli ayam halal.”**P01 –** “. Tapi lama-lama maneh adaptasi, jadi tahu mana produk yang halal gitu. Maneh udah tahu… terus bisa… kalo bisa level bahasa Jepangnya udah lumayan bisa ngomong… bisa ngomong ke penjualnya gitu. “Saya gak bisa makan ini ini ini, mau yang aman kira-kira apa?”.” |
| Membuka diri untuk belajar budaya setempat dan menghargai sudut pandang orang setempat | **P02 –** “Jadi yang aku lakuin ya tetep belajar culture-nya terus tetep menghargai point of view mereka.”**P02 –** “Jadi sekarang approach-nya buat bersosialisasi ya aku tetep belajar culture mereka, belajar bahasa, karena aku emang suka belajar bahasa Jepang gitu, kalo belajar bahasa tetep lanjut.” |
|  | Bersikap fleksibel | Merevisi cara pikir yang dimiliki | **P02 –** “[...], tapi aku juga bilang ke diri sendiri “You don’t have to make friends with everyone,” gitu. [...] Jadi sekarang prinsipku kayak, 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, kayak nyari temen di Indo.”**P02 –** “Tapi aku gak mau maksain diri biar kayak “Oh aku harus dapet satu temen baru, aku harus dapet banyak temen baru,” [...]. Kayak co-workers ya udah co-workers aja gitu. Temen lab ya udah temen lab aja gitu. Kalo mereka interested mau jadi temen deket, oke aku welcome. Tapi kalo enggak, sorry aku udah enggak di fase untuk nyari temen baru sebanyak itu gitu.”**P02 –** “Aku gak mau maksain dulu kayak “Oke aku mau masuk, apa ya, ekstrakurikuler yang Jepang banget,” nanti aku malah gak bisa adapt gitu.”**P02 –** “Oh kalo masalah minum... [...] Sampe sekarang masih belum tahu solusinya apa tapi kayak yaudahlah kan minum kalo gak ikut juga gak papa gitu. [...]. Balik lagi ke prinsipku kayak kalo di tempat kerja they’re just co-workers gitu they’re not my friends or family.” |
| Menyesuaikan respon tergantung sikap orang yang ditemui | **P02 –** “Iya aku dulu bersyukur sih nemu orang-orang... apa... enggak cuman 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, betul betul.” |
|  | Melakukan analisis terhadap informasi yang diterima | Mengevaluasi pengalaman | **P02 –** “Aku cuman mau kayak yaudah ngobrol ya ngobrol aja gitu, kalo gak bisa jadi temen deket yaudah gitu. Karena yang aku rasain selama ini terlalu... effort-ku tuh terlalu banyak terlalu jauh buat nyari temen. Sampai-sampai aku di satu titik mikir kayak, apa sih, apa approach-ku selama ini salah ya nyari temen orang Jepang. Padahal aku nyari temen orang internasional gampang-gampang aja. [...]Ternyata gak semudah itu nyari temen orang Jepang.” **P02 –** “[...] Aku kan udah 5 tahun udah punya lumayan kayak beberapa temen lah, itu pun udah cukup. Aku gak mau terus-terus bikin effort buat berteman di tempat kerja lah atau di kampus lah.”**P02 –** “Jadi aku gak usah put too much effort biar bisa deket sama mereka gitu. Itu sih prinsipku. Kayak di sini aku menemukan prinsip baru yang apa ya, aku mikirnya kadang kayak oh mungkin ini prinsipku buat survival di sini biar gak terlalu overthinking, yang mungkin ujung-ujungnya bisa menyakiti apa ya diri sendiri.” |
| Membuat kesimpulan baru dari informasi baru yang diketahui | **P02 –** “Terus aku inget banget dosenku, dia orang Jepang, ngomong eee Jepang tuh negara yang sangat sangat tidak multiculture, sangat homogen. [...] kalo di US misalkan orang-orang dari luar kan mencoba mengintegrasi ke society di US ya, tapi kalo di Jepang nih dia bilang sangat sangat sulit untuk berintegrasi. 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 blablabla...”, dulu tuh aku yang “Oke aku harus bisa conform ke culture Jepang,” dulu tuh aku mikirnya gitu. Tapi aku sekarang kayak, “Ok I know it’s not possible buat conform ke culture Jepang,” jadi sekarang aku cuman mau mengerti apa yang sopan dan tidak sopan di sini, terus kalo mau nyari temen pun aku mau gak terlalu memaksakan diri kayak “Oh aku harus nambah temen, aku harus nambah temen,”.”**P02 –** “Kayak kemarin tuh kan aku pulang Indo ya, terus ketemu... 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 yaudah nyambung aja gitu. [...] “Oh nyari temen nih gak sesusah itu ya ternyata,” 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.” |