Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 688 – 695

RESEARCH ARTICLE

Culture Shock Alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau di Jepang

Rizka Zhuriana Damanik[1], Arza Aibonotika[2], Merri Silvia Basri[3]
Pendidikan Bahasa Jepang, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

rizkazhurianadmk@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Culture Shock, Alumni Dan Japan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab *culture shock* yang dialami alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau selama bekerja di Jepang berdasarkan teori *culture shock* Kalervo Oberg (1960). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap delapan alumni angkatan 2014–2017 yang bekerja di Jepang selama satu hingga lima tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *culture shock* dialami melalui empat tahapan, yaitu *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, dan *adjustment*. Faktor utama penyebab *culture shock* meliputi hambatan bahasa, hubungan sosial, norma masyarakat, lingkungan fisik, dan durasi masa tinggal. Hambatan bahasa muncul karena perbedaan bahasa kerja dan komunikasi sehari-hari di Jepang. Selain itu, perbedaan budaya sosial, aturan masyarakat yang ketat, serta kondisi cuaca ekstrem turut memengaruhi proses adaptasi alumni. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu alumni mulai mampu menyesuaikan diri dengan budaya dan lingkungan kerja di Jepang. Pengalaman bekerja di Jepang juga memberikan dampak positif berupa peningkatan keterampilan, kepercayaan diri, dan pemahaman budaya Jepang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya mengenai *culture shock* pekerja migran Indonesia di Jepang.

Key Word:
Culture Shock, Adaptation Dan Japanese Culture

Abstract

This study aims to describe the factors causing culture shock experienced by alumni of the Japanese Language Education Study Program at Universitas Riau while working in Japan based on Kalervo Oberg's (1960) culture shock theory. This research employed a qualitative descriptive method with a phenomenological approach. The data were collected through in-depth interviews with ten alumni from the 2014–2017 batches who had worked in Japan for one to five years. The results showed that the participants experienced four stages of culture shock: honeymoon, crisis, recovery, and adjustment. The main factors causing culture shock included language barriers, social relationships, social norms, physical environment, and duration of stay. Language barriers occurred due to differences in workplace communication and daily language use in Japan. In addition, differences in social culture, strict societal norms, and extreme weather conditions also affected the adaptation process of the alumni. However, over time, the alumni gradually adapted to Japanese culture and working environments. Working in Japan also provided positive impacts such as improved skills, self-confidence, and cultural understanding. This study is expected to serve as a reference for students and future researchers regarding culture shock among Indonesian migrant workers in Japan.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Era globalisasi telah mendorong peningkatan mobilitas masyarakat antarnegara, termasuk dalam bidang pendidikan dan ketenagakerjaan. Perkembangan teknologi, ekonomi, dan komunikasi memberikan peluang yang semakin luas bagi masyarakat untuk bekerja maupun melanjutkan pendidikan di luar negeri. Dalam konteks ini, migrasi tenaga kerja menjadi fenomena yang terus berkembang karena negara-negara maju mengalami kekurangan tenaga kerja dan membuka peluang bagi tenaga kerja asing untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Haryono, 2018). Salah satu negara tujuan utama pekerja migran Indonesia saat ini. Meningkatnya jumlah warga negara Indonesia di Jepang menunjukkan bahwa Jepang telah menjadi tujuan penting bagi pekerja dan pelajar Indonesia. Berdasarkan data Kantor Imigrasi Jepang per Desember 2024, jumlah warga negara Indonesia di Jepang mencapai 199.824 orang dan mengalami peningkatan lebih dari 15% dalam enam bulan terakhir (Kedutaan Besar Republik Indonesia di Tokyo, 2024). Selain itu, jumlah pekerja dan pelajar Indonesia di Jepang juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam lima tahun terakhir seiring dengan tingginya kebutuhan tenaga kerja serta terbukanya berbagai jalur pekerjaan dan pendidikan di Jepang (CNN Indonesia, 2024). Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Fakultas

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Riau, merupakan salah satu program studi yang mempersiapkan lulusan untuk memiliki kompetensi dalam bahasa dan budaya Jepang. Lulusan program studi ini tidak hanya diproyeksikan menjadi pendidik tetapi juga memiliki kesempatan untuk bekerja sebagai penerjemah atau staf di perusahaan Jepang yang membutuhkan kemampuan berbahasa Jepang. Selain itu, alumni juga memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam program kerja resmi seperti Ginou Jisshuu dan Tokuteiginou (SSW), yang membutuhkan kemampuan berbahasa Jepang minimal JLPT N3 atau N4, tergantung pada bidang pekerjaan (Kedutaan Besar Jepang di Indonesia, 2024). Namun demikian, kemampuan berbahasa yang diperoleh selama studi di universitas tidak sepenuhnya menjamin kemudahan adaptasi saat bekerja langsung di Jepang karena penggunaan bahasa Jepang di tempat kerja

Selain kendala bahasa, alumni juga menghadapi berbagai perbedaan budaya dan tantangan lingkungan sosial ketika tinggal di Jepang. Perbedaan kebiasaan masyarakat, budaya kerja, norma sosial, dan kondisi iklim menjadi tantangan unik bagi pekerja migran Indonesia. Govinda dan Hanami (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa Indonesia di Jepang mengalami berbagai hambatan seperti kesulitan bahasa, hambatan interaksi sosial, dan akses terbatas terhadap makanan halal. Perbedaan budaya juga terlihat dalam kebiasaan sosial masyarakat Jepang, seperti budaya konsumsi alkohol, yang umum dipraktikkan dalam interaksi sosial. Bagi pekerja migran Indonesia yang beragama Islam, kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam proses interaksi sosial di tempat kerja. Lebih lanjut, iklim subtropis Jepang, yang berbeda dengan Indonesia, mengharuskan individu untuk menyesuaikan gaya hidup, pakaian, dan aktivitas sehari-hari mereka.

Perbedaan budaya yang signifikan ini dapat menyebabkan fenomena gegar budaya. Hapsari dkk. (2024) menjelaskan bahwa gegar budaya adalah suatu kondisi di mana individu mengalami kebingungan, stres, dan ketidaknyamanan akibat perbedaan budaya, bahasa, dan norma sosial di lingkungan baru. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dkk. (2024) terhadap pekerja migran Indonesia di Jepang menunjukkan bahwa faktor-faktor pemicu gegar budaya meliputi perbedaan kebiasaan masyarakat, hambatan bahasa, kondisi alam yang ekstrem, kesulitan menemukan tempat ibadah, dan perbedaan budaya kerja. Kondisi-kondisi ini tidak hanya memengaruhi kehidupan sosial pekerja migran tetapi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis dan kinerja kerja mereka.

Fenomena gegar budaya dijelaskan oleh Oberg (1960) melalui empat tahapan: bulan madu, krisis, pemulihan, dan penyesuaian. Tahap bulan madu ditandai dengan perasaan antusiasme dan ketertarikan terhadap budaya baru. Selanjutnya, pada tahap krisis, individu mulai mengalami frustrasi, kebingungan, dan stres akibat perbedaan budaya yang mereka temui. Tahap pemulihan adalah fase di mana individu mulai memahami budaya baru dan secara bertahap beradaptasi dengannya. Tahap terakhir adalah penyesuaian, suatu kondisi di mana individu mampu menerima budaya baru dan beradaptasi dengan lingkungan hidup mereka (Oberg, 1960).

Penelitian sebelumnya tentang gegar budaya dilakukan oleh Farah (2025), yang membahas pengalaman mahasiswa pertukaran di Jepang. Namun, penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa yang mengikuti program pertukaran, bukan alumni yang telah bekerja dan tinggal di Jepang dalam jangka waktu tertentu. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus membahas pengalaman gegar budaya alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau yang bekerja di Jepang masih sangat terbatas. Padahal, pengalaman alumni sebagai pekerja migran memiliki karakteristik yang berbeda karena mereka harus beradaptasi tidak hanya dengan lingkungan sosial dan budaya tetapi juga dengan budaya kerja Jepang.

Alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di FKIP Universitas Riau juga menghadapi perbedaan gaya hidup yang signifikan dibandingkan dengan kehidupan di Indonesia, seperti penggunaan transportasi umum, pilihan makanan halal yang terbatas, biaya hidup yang lebih tinggi, dan pola interaksi sosial masyarakat Jepang. Kondisi ini dapat memengaruhi aspek psikologis, emosional, dan sosial alumni saat bekerja di Jepang. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab gegar budaya di kalangan alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau di Jepang berdasarkan tahapan gegar budaya Kalervo Oberg.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan penelitian dalam studi ini adalah: faktor apa saja yang menyebabkan gegar budaya di kalangan alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau di Jepang berdasarkan empat tahapan gegar budaya Kalervo Oberg?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman gegar budaya alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau yang bekerja dan tinggal di Jepang. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

langsung informan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Creswell dan Poth (2016) menyatakan bahwa penelitian kualitatif memberikan pemahaman mendalam melalui deskripsi pengalaman individu.

Penelitian dilakukan secara daring melalui Zoom Workplace pada Januari 2026. Data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam. Informan dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu alumni angkatan 2014–2017 yang telah bekerja di Jepang selama 1–5 tahun. Jumlah informan sebanyak 8 orang dengan identitas disamarkan menggunakan inisial.

Tabel 1. Daftar Nama Informan

1	Nama	Jenis Kelamin	Alumni Tahun Angkatan	Tahun
1	A	P	2014	2021–2026
2	B	P	2014	2022–2026
3	C	P	2014	2021–2026
4	D	P	2014	2021–2026
5	E	L	2016	2024–2026
6	F	P	2016	2022–2026
7	G	P	2017	2024–2026
8	H	P	2017	2024–2026

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terbuka dan studi dokumentasi. Analisis data menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2023). Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi, diskusi dengan rekan peneliti, serta penggunaan referensi pendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan sepuluh alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau dari angkatan 2014–2017 yang bekerja di Jepang. Analisis dilakukan berdasarkan teori gegar budaya Kalervo Oberg (1960), yaitu tahapan bulan madu, krisis, pemulihan, dan penyesuaian. Keempat tahapan ini digunakan untuk meneliti perubahan pengalaman alumni mulai dari kedatangan awal, munculnya kesulitan adaptasi, proses pemulihan, hingga kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya di Jepang.

Data wawancara menunjukkan bahwa pengalaman gegar budaya para alumni tidak hanya terkait dengan perbedaan budaya secara umum, tetapi juga dipengaruhi oleh bahasa, pekerjaan, agama, lingkungan fisik, transportasi, cuaca, dan pola interaksi sosial di Jepang. Berdasarkan hasil analisis, lima faktor utama yang memengaruhi terjadinya gegar budaya di kalangan alumni diidentifikasi: 1) hambatan bahasa dan komunikasi, 2) perbedaan norma sosial dan agama, 3) perbedaan budaya kerja, 4) perbedaan lingkungan fisik, iklim, dan transportasi, dan 5) tuntutan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Ringkasan Tahapan Gegar Budaya Alumni di Jepang

Tahapan Culture Shock	Bentuk Pengalaman Alumni	Faktor-Faktor
Honeymoon	Para alumni merasa senang, kagum, dan antusias ketika pertama kali tiba di Jepang. Jepang dianggap sebagai negara yang bersih, terorganisir, aman, praktis, dan dihuni oleh orang-orang yang disiplin.	Kekaguman terhadap kebersihan, keteraturan, keamanan, disiplin, salju, bunga sakura, dan budaya kerja.
Crisis	Para alumni mulai mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan, komunikasi, ibadah, transportasi, cuaca, dan aturan sosial.	Kendala bahasa, perbedaan agama, tekanan kerja, budaya ketepatan waktu, sistem transportasi, iklim, dan peraturan perumahan.
Recovery	Para alumni mulai mencari cara untuk mengatasi kesulitan, seperti meminta bantuan rekan kerja, mempelajari kembali bahasa Jepang, memahami aturan, dan menyesuaikan kebiasaan.	Dukungan sosial, pembelajaran bahasa, pengalaman kerja, dan pemahaman budaya.
Adjustment	Para alumni mulai menerima budaya Jepang dan mengadopsi beberapa kebiasaan baru seperti ketepatan waktu, mengantre, memilah sampah, berjalan kaki, hidup mandiri, dan menghormati privasi.	Adaptasi budaya, kemandirian, penerimaan aturan sosial, dan perubahan perilaku.

Dinamika Guncangan Budaya Berdasarkan Tahapan Oberg

Pada tahap awal kedatangan di Jepang, sebagian besar alumni mengalami fase bulan madu. Tahap ini ditandai dengan perasaan bahagia, antusiasme, kekaguman, dan ketertarikan pada lingkungan baru. Oberg (1960) menjelaskan bahwa fase bulan madu adalah fase di mana individu masih memandang budaya baru secara positif dan tertarik pada berbagai aspek yang berbeda dari budaya asal mereka. Hal ini tercermin dalam tanggapan para alumni, yang menyatakan bahwa mereka senang dapat bekerja di Jepang dan kagum dengan kebersihan lingkungan, bangunan yang tertata rapi, keselamatan lalu lintas, salju, bunga sakura, serta

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

gaya hidup yang praktis dan serba cepat.

Pengalaman positif ini terlihat pada beberapa informan. Informan A menyatakan bahwa mereka merasa senang karena dapat bekerja di Jepang dan melihat bangunan-bangunan yang tertata rapi. Informan B kagum dengan kebersihan lingkungan Jepang. Informan C dan F menunjukkan antusiasme saat melihat salju, sementara Informan I merasa bahwa kehidupan di Jepang lebih baik dari yang diharapkan karena semuanya tampak praktis dan cepat. Selain itu, Informan H merasa aman karena lalu lintas di Jepang tertib dan pengemudi tidak saling menyalip. Temuan ini menunjukkan bahwa pada fase awal, alumni cenderung memandang Jepang sebagai negara yang bersih, tertib, aman, dan menarik.

Selain kekaguman terhadap lingkungan fisik, fase bulan madu juga tercermin dalam evaluasi positif para alumni terhadap masyarakat dan budaya Jepang. Para alumni menganggap orang Jepang memiliki kebiasaan baik seperti memilah sampah, mengantre, tepat waktu, menjaga kebersihan, menghormati privasi, dan memperhatikan fasilitas bagi penyandang disabilitas. Beberapa informan juga memandang masyarakat Jepang sebagai masyarakat yang sangat disiplin dan patuh pada aturan. Informan C, misalnya, menyoroti budaya mengantre, kepatuhan dalam pembuangan sampah, kebiasaan berjalan kaki, dan ketepatan waktu di tempat kerja. Informan H juga menyatakan bahwa masyarakat Jepang sangat taat aturan dan memperhatikan detail kecil seperti penggunaan kursi prioritas.

Namun, pengalaman positif ini tidak tetap konstan. Setelah mengalami kehidupan sehari-hari dan mulai bekerja, beberapa alumni memasuki tahap krisis. Pada tahap ini, perbedaan budaya yang sebelumnya dianggap menarik mulai terasa menantang. Oberg (1960) menjelaskan bahwa tahap krisis ditandai dengan perasaan frustrasi, kebingungan, stres, dan ketidaknyamanan akibat perbedaan budaya yang mulai memengaruhi kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, tahap krisis menjadi nyata ketika alumni mulai mengalami kesulitan dalam beribadah, memahami instruksi kerja, menyesuaikan diri dengan budaya kerja, menggunakan transportasi umum, menghadapi kondisi cuaca, dan berkomunikasi dengan orang Jepang.

Salah satu bentuk krisis yang paling menonjol adalah kesulitan dalam menjalankan ibadah keagamaan dan menghadapi perbedaan nilai-nilai keagamaan. Informan A menyatakan bahwa sejak bulan pertama tinggal di Jepang, mereka mengalami kesulitan karena praktik salat dan puasa sering dipertanyakan di tempat kerja. Informan H juga mengalami kesulitan mengatur waktu ibadah dan harus menjelaskan praktik puasa kepada orang Jepang yang tidak terbiasa dengan ajaran Islam. Informan D merasa terganggu ketika diharuskan untuk berpartisipasi dalam kegiatan perayaan Tahun Baru yang berkaitan dengan kuil, sementara Informan A merasa tidak nyaman dengan praktik spiritual Jepang yang berbeda dari kepercayaan mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan agama dan praktik spiritual menjadi salah satu faktor penting yang memicu gegar budaya.

Faktor dominan lainnya adalah hambatan bahasa dan komunikasi. Meskipun para alumni lulus dari Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, beberapa informan masih mengalami kesulitan memahami bahasa Jepang dalam konteks tempat kerja. Informan A menyatakan bahwa di awal bekerja, mereka sering menyetujui instruksi dari pemimpin mereka tanpa sepenuhnya memahaminya, yang mengakibatkan kesalahan dan menyebabkan kelelahan. Informan J juga mengalami frustrasi karena banyaknya variasi dialek Jepang yang sulit dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berbahasa Jepang akademis belum tentu cukup untuk menangani komunikasi di tempat kerja yang cepat, praktis, dan beragam dialek.

Selain bahasa dan agama, perbedaan budaya kerja juga memicu tahap krisis. Beberapa alumni merasa tertekan oleh tuntutan profesionalisme, ketepatan waktu, kecepatan kerja, dan standar kerja Jepang. Informan A merasa kelelahan karena belum mampu menyamai tingkat profesionalisme rekan kerja Jepang. Informan F mengalami stres karena lingkungan kerja di Jepang melibatkan persaingan yang ketat dan membutuhkan peningkatan diri yang berkelanjutan. Sementara itu, Informan B awalnya merasa terganggu karena budaya kerja Jepang sangat menekankan ketepatan waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa budaya kerja Jepang yang disiplin dan kompetitif dapat menjadi sumber tekanan bagi alumni yang masih dalam proses adaptasi.

Perbedaan lingkungan fisik, transportasi, dan gaya hidup juga berkontribusi pada munculnya gegar budaya. Informan G mengalami kesulitan beradaptasi dengan berjalan kaki jarak jauh dan mematuhi peraturan kebisingan di apartemen. Informan I menghadapi kebingungan mengenai hal-hal praktis seperti pembuangan sampah, membeli gas, dan memperbaiki barang. Selain itu, beberapa alumni juga harus menyesuaikan diri dengan iklim Jepang, yang berbeda dengan Indonesia. Dengan demikian, tahap krisis muncul bukan hanya karena perbedaan budaya utama seperti agama dan bahasa, tetapi juga karena aspek praktis kehidupan sehari-hari.

Faktor-faktor Penyebab Gegar Budaya pada Alumni di Jepang

Berdasarkan hasil wawancara, gegar budaya yang dialami oleh alumni Program Studi Pendidikan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Bahasa Jepang di Universitas Riau di Jepang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Faktor-faktor ini terutama muncul pada tahap krisis, ketika alumni mulai menghadapi realitas kehidupan di Jepang, yang berbeda dari harapan awal mereka. Pada tahap ini, pengalaman positif yang muncul selama fase bulan madu mulai berubah menjadi tekanan, kebingungan, atau ketidaknyamanan karena alumni harus berhadapan langsung dengan sistem bahasa, norma sosial, budaya kerja, lingkungan fisik, dan tuntutan hidup mandiri.

Faktor pertama dan paling menonjol adalah hambatan bahasa dan komunikasi. Meskipun informan adalah lulusan Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, kemampuan berbahasa yang diperoleh selama studi universitas tidak sepenuhnya sama dengan bahasa Jepang yang digunakan di tempat kerja dan konteks kehidupan sehari-hari. Beberapa alumni mengalami kesulitan memahami instruksi kerja, terutama ketika supervisor atau pemimpin berbicara dengan cepat, menggunakan dialek, singkatan, onomatopoeia, keigo, atau terminologi khusus pekerjaan. Di bidang kaigo (perawatan lansia), alumni harus berkomunikasi dengan lansia yang sering menggunakan dialek daerah. Kondisi ini menyebabkan beberapa alumni merasa tertekan karena pekerjaan tersebut menuntut respons yang cepat dan akurat. Selain itu, menulis kaigo kiroku (catatan perawatan) juga menjadi tantangan karena membutuhkan bahasa formal, kosakata khusus, dan keterampilan menulis kanji yang tidak selalu diajarkan dalam pembelajaran bahasa Jepang formal.

Kendala bahasa terjadi tidak hanya dalam komunikasi dengan orang Jepang, tetapi juga dengan pekerja migran dari negara lain. Seorang informan mengalami kesalahpahaman ketika berinteraksi dengan pekerja dari Nepal karena pengucapan bahasa Jepang mereka dipengaruhi oleh aksen dari negara asal mereka. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi di Jepang tidak hanya membutuhkan pemahaman bahasa Jepang standar, tetapi juga kemampuan untuk memahami variasi aksen, dialek, dan latar belakang budaya dari lawan bicara. Kendala-kendala ini memperkuat temuan bahwa bahasa adalah salah satu faktor utama yang memperburuk gegar budaya yang dialami oleh alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau di Jepang.

Faktor kedua adalah perbedaan norma sosial dan agama. Alumni yang beragama Islam mengalami tantangan dalam memenuhi kewajiban agama di negara di mana mayoritas masyarakat tidak menganut praktik keagamaan yang sama. Beberapa alumni mengalami kesulitan melaksanakan salat lima waktu di tempat kerja atau ruang publik, menyesuaikan jadwal ibadah sesuai dengan perubahan musim, dan mencari makanan halal. Selain itu, alumni harus menjelaskan praktik keagamaan seperti shalat dan puasa kepada masyarakat Jepang yang tidak familiar dengan ajaran Islam. Kondisi ini membuat alumni merasa seperti minoritas dan mengharuskan mereka untuk terus beradaptasi.

Perbedaan norma juga terlihat dalam kehidupan sosial, khususnya di lingkungan tempat tinggal. Alumni harus beradaptasi dengan peraturan apartemen (apato), seperti menghindari kebisingan, mengikuti jadwal pembuangan sampah, menggunakan fasilitas umum dengan benar, dan menjaga kenyamanan tetangga. Norma kunjungan juga berbeda dari di Indonesia. Di Jepang, orang tidak bisa sembarangan mengunjungi rumah tetangga; sebaliknya, mereka harus membuat janji, datang tepat waktu, membawa temiyage (hadiah), melepas alas kaki di genkan (area pintu masuk), dan menghindari berlama-lama. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Jepang sangat menekankan privasi, ketenangan, ketepatan waktu, dan menghormati ruang pribadi.

Faktor ketiga adalah budaya kerja. Para alumni menghadapi tuntutan profesionalisme tinggi, ketepatan waktu, kecepatan kerja, dan disiplin dalam mengikuti instruksi. Beberapa alumni merasa bahwa budaya kerja Jepang mengharuskan mereka untuk terus belajar, meningkatkan kemampuan, dan bekerja dengan cepat dan rapi. Dalam beberapa kasus, kesalahpahaman mengenai instruksi kerja menyebabkan alumni merasa frustrasi karena pekerjaan yang mereka selesaikan ternyata salah. Hal ini menunjukkan bahwa budaya kerja Jepang tidak hanya membutuhkan kompetensi teknis tetapi juga ketepatan komunikasi dan keberanian untuk bertanya ketika instruksi tidak sepenuhnya dipahami. Salah satu hasil wawancara menekankan bahwa menyetujui instruksi kerja tanpa memahaminya dapat menyebabkan kesalahpahaman dan memiliki konsekuensi serius di tempat kerja.

Faktor keempat adalah perbedaan transportasi, cuaca, dan lingkungan fisik. Beberapa alumni yang terbiasa menggunakan kendaraan pribadi di Indonesia mengalami kesulitan ketika harus menggunakan sepeda, bus, dan kereta api di Jepang. Perbedaan rute transportasi umum, sistem pembayaran yang tidak selalu mudah dipahami, dan peraturan lalu lintas sepeda menjadi tantangan selama periode awal tinggal. Namun, beberapa kesulitan ini dapat diatasi setelah alumni mulai menggunakan kartu seperti Pasmo atau Suica, yang menyederhanakan pembayaran transportasi umum. Selain transportasi, cuaca Jepang juga menjadi tantangan karena berbeda dari harapan para alumni. Musim semi, yang mereka bayangkan hangat, tetap terasa dingin, sementara musim panas di Jepang dirasakan lebih panas dan lebih lembap daripada di Pekanbaru.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

kehidupan sehari-hari. Di Jepang, alumni harus terbiasa menangani berbagai hal secara mandiri, seperti mengelola pembayaran, memilah sampah, membeli kebutuhan rumah tangga, memperbaiki barang, dan memahami peraturan fasilitas umum. Bagi alumni yang tidak terbiasa dengan sistem tersebut, kehidupan sehari-hari di Jepang dapat menimbulkan kebingungan dan tekanan. Namun, seiring waktu, kesulitan-kesulitan ini menjadi bagian dari proses pembelajaran budaya. Alumni secara bertahap memahami bahwa kehidupan di Jepang menuntut individu untuk disiplin, mandiri, dan mampu mengikuti aturan sosial yang berlaku.

Table 3. Faktor-faktor Penyebab Gegar Budaya Pada Alumni di Jepang

No.	Faktor	Bentuk Culture Shock	Contoh Pengalaman Alumni
1	Bahasa dan Komunikasi	Kesulitan memahami instruksi kerja, dialek, keigo, istilah terkait pekerjaan, dan aksen pekerja asing.	Para alumni mengalami kesulitan memahami instruksi para pemimpin, berkomunikasi dengan orang lanjut usia di lapangan kaigo, dan menulis kaigo kiroku.
2	Norma sosial dan Agama	Kesulitan dalam menyesuaikan praktik keagamaan dan aturan sosial Jepang.	Para alumni merasa kesulitan mencari makanan halal, mengatur waktu salat, menjelaskan puasa, dan menyesuaikan diri dengan peraturan apartemen serta etika berkunjung.
3	Budaya Kerja	Tekanan yang timbul akibat tuntutan profesionalisme, ketepatan waktu, dan kecepatan kerja.	Para alumni merasa kelelahan karena mereka harus cepat memahami instruksi dan bekerja sesuai dengan standar Jepang.
4	Transportasi, cuaca, dan lingkungan fisik	Kesulitan menggunakan sistem transportasi umum dan beradaptasi dengan iklim Jepang.	Para alumni mengalami kesulitan menggunakan bus, kereta api, dan sepeda, serta terkejut dengan dinginnya musim semi dan panasnya musim panas.
5	Kehidupan Mandiri	Kesulitan dalam mengelola kebutuhan sehari-hari secara mandiri.	Para alumni harus belajar cara memilah sampah, membeli gas, memperbaiki barang, dan memahami sistem pembayaran.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa gegar budaya yang dialami alumni bukan disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh akumulasi berbagai perbedaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Hambatan bahasa menjadi faktor paling mendasar karena memengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan penjelasan mengenai identitas agama dan budaya. Sementara itu, norma sosial, budaya kerja, transportasi, cuaca, dan kehidupan mandiri menjadi faktor pendukung yang memperkuat pengalaman gegar budaya.

Temuan ini menunjukkan bahwa tahap krisis dalam pengalaman para alumni terjadi dalam berbagai bentuk. Beberapa alumni mengalami tekanan akibat kesulitan komunikasi, yang lain merasa terganggu oleh perbedaan norma agama dan sosial, sementara yang lain mengalami kebingungan mengenai sistem praktis kehidupan sehari-hari di Jepang. Namun, pengalaman-pengalaman ini tidak selalu berakhir dengan penolakan terhadap budaya Jepang. Beberapa alumni mulai mengembangkan strategi adaptasi, seperti lebih sering berbicara dengan orang Jepang, menonton drama atau berita Jepang, meminta bantuan rekan kerja, menggunakan kartu transportasi elektronik, dan belajar mengikuti aturan sosial dengan benar. Strategi-strategi ini menjadi tanda bahwa para alumni mulai bergerak dari tahap krisis menuju tahap pemulihan.

Strategi *Adaptation*, *Recovery*, dan *Adjustment*

Setelah mengalami tekanan selama tahap krisis, para alumni mulai mengembangkan strategi adaptasi untuk memasuki tahap pemulihan dan penyesuaian. Selama tahap pemulihan, para alumni mulai memahami bahwa perbedaan budaya tidak dapat dihindari, dan oleh karena itu mereka perlu menemukan cara untuk bertahan hidup dan beradaptasi. Strategi yang paling sering digunakan adalah meningkatkan kemampuan berbahasa Jepang. Para alumni mencatat kosakata baru, bertanya kepada rekan kerja, mempelajari terminologi terkait pekerjaan, memperkaya pengetahuan mereka tentang kosakata keagamaan dan budaya, dan berlatih percakapan secara langsung. Strategi ini penting karena hambatan bahasa merupakan faktor utama yang memperburuk gegar budaya.

Strategi selanjutnya adalah memanfaatkan dukungan sosial. Selama periode awal kedatangan, beberapa alumni masih bergantung pada *先輩* (senpai, "senior"), rekan kerja, atau staf kantor untuk menangani administrasi, transportasi, rumah sakit, pajak, dan kebutuhan sehari-hari. Namun, bantuan tersebut tidak membuat para alumni tetap bergantung; sebaliknya, hal itu menjadi sarana untuk belajar memahami sistem kehidupan Jepang. Dukungan sosial juga membantu alumni mengurangi kesalahpahaman komunikasi, misalnya ketika rekan kerja menggunakan bahasa Inggris, bahasa tubuh, atau bahasa Jepang sederhana untuk menjelaskan instruksi kerja. Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi sebagai jembatan dari tahap krisis menuju pemulihan.

Para alumni juga mengembangkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Mereka secara bertahap

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

terbiasa bepergian sendirian, menggunakan transportasi umum, mengurus perpanjangan visa, memahami sistem pembayaran, memilah sampah, dan menyelesaikan masalah rumah tangga. Beberapa alumni menyatakan bahwa mereka merasa nyaman menangani urusan administrasi tanpa bantuan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan hidup mandiri, yang awalnya menjadi sumber tekanan, dapat berubah menjadi kemampuan beradaptasi setelah para alumni memahami sistem kehidupan Jepang.

Selain itu, para alumni mengembangkan perspektif yang lebih realistis terhadap Jepang. Selama masa bulan madu, Jepang dipandang sebagai negara yang sangat tertib, bersih, aman, dan ideal. Namun, setelah tinggal di sana lebih lama, para alumni mulai menyadari bahwa masyarakat Jepang juga memiliki keragaman perilaku dan tidak selalu sesuai dengan harapan awal mereka. Pergeseran perspektif ini penting karena menunjukkan bahwa penyesuaian bukan berarti mengidealkan budaya Jepang, melainkan memahaminya dengan cara yang lebih seimbang.

Strategi adaptasi juga dipengaruhi oleh lamanya masa tinggal. Alumni yang telah tinggal lebih lama di Jepang cenderung memiliki strategi yang lebih matang karena mereka telah menghadapi lebih banyak situasi. Namun, lamanya masa tinggal tidak selalu menjamin hilangnya gegar budaya. Beberapa alumni yang telah tinggal di Jepang selama lebih dari satu tahun masih mengalami kesulitan ketika menghadapi musim yang ekstrem, tekanan kerja, atau konflik sosial. Hal ini menunjukkan bahwa gegar budaya bersifat kumulatif dan kontekstual, bukan proses linier yang secara otomatis membaik seiring waktu. Temuan ini juga menunjukkan bahwa teori Oberg tetap relevan, meskipun perlu dipahami secara fleksibel sesuai dengan konteks pekerja migran Indonesia di Jepang.

Tabel 4. Strategi Adaptasi Alumni dalam Menghadapi Culture Shock

No.	Strategi Adaptasi	Bentuk adaptasi	Tahap Culture Shock
1	Meningkatkan kemampuan berbahasa Jepang	Melatih kaiwa (percakapan), mencatat kosakata baru, memahami 方言 (hōgen, dialek), 敬語 (keigo, bahasa kehormatan), 略語 (ryakugo, singkatan), dan bahasa di tempat kerja.	Recovery menuju Adjustment
2	Memanfaatkan dukungan sosial	Belajar dari 先輩 (senpai), rekan kerja, staf kantor, dan petugas administrasi.	Recovery
3	Membiasakan diri dengan aturan sosial	Mematuhi peraturan apartemen (apato), jadwal pengumpulan sampah, etika berkunjung, aturan transportasi umum, dan peraturan bersepeda.	Recovery
4	Membangun kemandirian	Mengelola administrasi, pajak, rumah sakit, visa, transportasi, dan kebutuhan pribadi secara mandiri.	Adjustment
5	Mengembangkan perspektif yang realistis	Memahami bahwa masyarakat Jepang juga memiliki keragaman perilaku dan tidak selalu sesuai dengan harapan awal.	Adjustment
6	Mengelola durasi dan pengalaman hidup	Mengembangkan mekanisme penanggulangan melalui rutinitas kerja, komunitas, dan pembiasaan budaya.	Mature Adjustment

Berdasarkan penjelasan di atas, pengalaman gegar budaya yang dialami alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau, Jepang, menunjukkan sebuah proses yang dinamis. Pada tahap bulan madu, alumni merasa kagum dengan kebersihan, keteraturan, keamanan, dan kedisiplinan Jepang. Pada tahap krisis, alumni menghadapi hambatan bahasa, norma sosial, hubungan sosial, lingkungan fisik, dan lamanya masa tinggal yang memengaruhi intensitas gegar budaya. Selanjutnya, pada tahap pemulihan dan penyesuaian, alumni mengembangkan strategi adaptasi melalui pembelajaran bahasa, dukungan sosial, pembiasaan terhadap aturan. Selama tahap krisis, para alumni menghadapi hambatan bahasa, norma sosial, hubungan sosial, lingkungan fisik, dan lamanya masa tinggal yang memengaruhi intensitas gegar budaya. Selanjutnya, selama tahap pemulihan dan penyesuaian, para alumni mengembangkan strategi adaptasi melalui pembelajaran bahasa, dukungan sosial, pembiasaan terhadap aturan, kemandirian, dan pemahaman budaya yang lebih realistis. Dengan demikian, gegar budaya dalam penelitian ini dipahami bukan hanya sebagai pengalaman negatif tetapi juga sebagai proses pembelajaran lintas budaya yang membentuk kemampuan adaptasi para alumni saat bekerja dan tinggal di Jepang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan lima faktor utama penyebab culture shock alumni Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau yang bekerja di Jepang, yaitu hambatan bahasa, hubungan sosial, norma masyarakat, lingkungan fisik, dan durasi masa tinggal. Hambatan bahasa muncul karena perbedaan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

penggunaan bahasa formal dan komunikasi kerja di Jepang. Dalam hubungan sosial, alumni mengalami kesulitan berinteraksi dengan masyarakat dan rekan kerja Jepang akibat perbedaan budaya dan norma sosial yang ketat. Selain itu, kondisi iklim Jepang yang ekstrem turut memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis alumni. Durasi tinggal juga memengaruhi proses adaptasi; sebagian alumni mampu menyesuaikan diri seiring waktu, namun sebagian lainnya tetap mengalami tekanan karena kondisi lingkungan dan pekerjaan. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, pengalaman bekerja di Jepang memberikan dampak positif berupa peningkatan kepercayaan diri, pemahaman budaya, serta keterampilan kerja. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi mahasiswa, institusi, dan peneliti selanjutnya dalam mempersiapkan dan mengkaji fenomena culture shock secara lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

Abdillah, M. R. (2020). *Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kenakalan siswa di SMP Negeri 1 Trimurjo* [Skripsi, IAIN Metro].

AnataraNews. (n.d.). *KPAI catat 2.031 kasus pelanggaran hak anak di 2025, naik 3 persen*. Merdeka.com. Merdeka.com

Deklay Nainggolan, F., Meamogu, M., Datunsolang, M. A., & N. E. M. (2025). Pengaruh waktu berkualitas keluarga terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. *Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 4*. JERKIN Journal

Guhuhuku, F. (2026). Kronologi anggota Polresta Manado amankan 22 pelajar diduga hendak tawuran di sekitar Stadion Klabat. *Tribunnews*. Tribun Manado

Harahap, P., Khairiyyah, R., & Dongoran, R. (2024). Kontribusi guru bimbingan dan konseling mengatasi kenakalan remaja (*juvenile delinquency*). *Jurnal, 10*(4), 1585–1595.

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.

Jasmisari, M. (2022). Kenakalan remaja di kalangan siswa sekolah menengah atas di Kota Bandung. *Jurnal Aliansi*. Jurnal Aliansi Unpad

Kasenda, R. Y., Raya, M. H., & Syam, S. (2022). Efektivitas kurikulum bimbingan konseling berbasis *personal and social development* terhadap aspek spiritual, moral, dan sosial konseli. *Journal Counseling and Education, 1*, 9. Journal Counseling and Education

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024). *Survei nasional pengalaman hidup anak dan remaja (SNPHAR) 2024*. KemenPPPA

Kristina, M. (2021). *Peran layanan bimbingan dalam menanggulangi kenakalan remaja di SMK Negeri 2 Pasangkayu*.

Lutfiana. (2023). Peran guru bimbingan konseling dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta mengatasi kenakalan siswa. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Nurhakim, A. (2023). Ketahui 7 peran guru BK dalam Kurikulum Merdeka. *Quipper Blog*. Quipper Blog

Nurul Hidayah Siregar. (2023). *Peran guru BK dalam mengatasi perilaku kenakalan remaja di MAN 2 Yogyakarta* [Skripsi, UIN Sunan Kalijaga].

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. (2014).

Peraturan Pemerintah Nomor 84 Tahun 1993 tentang jabatan fungsional guru dan angka kreditnya, Pasal 3 ayat (2). (n.d.).

Pusiknas Polri. (n.d.). *Ratusan anak terlibat tindak kriminal sejak awal tahun 2025*. Pusiknas Polri

Saekhul Anwar. (2024). *Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi kenakalan siswa di SMP Sunan Kalijogo 2 Jabung* [Skripsi, IAIS KJ Malang].

Sopiah, A. (2023). Strategi guru BK dalam mengatasi kenakalan siswa berbasis konseling individu. *Jurnal Isrof*.