Adaptasi Antar Budaya Menghadapi *Culture Shock* Di Jepang
(Studi Kasus Perawat Indonesia Yang Bekerja Di Jepang Melalui Program Epa 2008-2015)

Ratna Handayani
Universitas Bina Nusantara, Jalan Kemanggisan Ilir III/45, Jakarta Barat, Indonesia
ratnahandayani2004@yahoo.com

Keywords: *intercultural, adaptation, culture shock*

Abstract: *The purpose of this study was to understand more deeply the culture shock experienced by Indonesian nurses and the things that helped in intercultural adaptation to face culture shock in Japan, especially in relation to information technology and online media, to Indonesian nurses working in Japan through the EPA program 2008-2015. The research method used is descriptive qualitative method. Data collection method is literature study. The conclusions of this study are that the four nurses experience culture shock phases, namely the optimistic phase, the cultural phase and the adjustment phase. In adaptation facing culture shock, there is the role of information technology, namely online media in intercultural adaptation to face culture sock in Japan in a case study of Indonesian nurses working in Japan through the EPA program 2008-2015.*

1. PENDAHULUAN

Tahun 2018 merupakan tahun ke-60 hubungan diplomatik Jepang-Indonesia, sekaligus tahun ke-11 pemilihan dan pemberangkatan Pekerja Migran Indonesia sektor Perawat dan *Carewokers* ke Jepang melalui kerjasama EPA (Economy Partnership Agreement) Jepang- Indonesia. Menurut BNP2TKI (2018), hingga saat ini, sebanyak 2116 perawat dan careworker telah bekerja di Jepang dan sukses di bidangnya. Tahun 2018 ini sebanyak 331 Pekerja Migran Indonesia (PMI) sektor Perawat dan Careworker yang diberangkatkan ke Jepang melalui program EPA Jepang-Indonesia. Diawali dari tahun 2008, pemerintah Indonesia mengirim 208 perawat; 2009 mengirim 362 perawat , 2010 mengirim 149 perawat. Di tahun 2016 lebih dari 1000 orang perawat Indonesia yang bekerja di Jepang.

EPA Jepang-Indonesia atau IJEPA (Indonesia-Japan Economy Partnership Agreement) merupakan perjanjian antar pemerintah Jepang dan pemerintah Indonesia yang meliputi tidak hanya perdagangan saja, melainkan juga jasa, tenaga kerja, perluasan investasi serta peningkatan kemampuan industri. Dengan perjanjian tersebut, diharapkan industri di Indonesia bisa menjadi lebih efisien dalam produktifitasn dan mengalami peningkatan nilai investasi. Oleh karena itu, program ini disebut EPA (Economy Partnership Agreement) atau Perjanjian Kemitraan Ekonomi.

Dalam bidang tenaga kerja, pemerintah Jepang telah membuka kesempatan tenaga kerja kepada warga negara Indonesia yang ingin bekerja di negara tersebut. Seiring dengan kebutuhan Jepang yang tinggi terhadap pengasuh lanjut usia (careworker), pada tahun 2013 terdapat sekitar 1 juta delapan ratus ribu careworker berkualifikasi untuk para lansia. Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Tenaga Kerja Jepang (MHLW) memperkirakan akan dibutuhkan tambahan careworker sebanyak 380.000 orang di tahun 2025 untuk lansia yang merupakan hasil dari baby boom setelah PD II yang akan mencapai usia 75 tahun atau lebih. Oleh karena itu, dua buah profesi yang ditawarkan kepada warga negara Indonesia adalah profesi perawat (Kangoshi) dan profesi pengasuh lansia (Careworker).

Sejak 2008, dalam rangka program EPA, pemerintah Jepang telah membuka jalan

bagi perawat Indonesia untuk mendapatkan lisensi perawat atau careworker sesuai dengan jenjang karir profesinya di Jepang. Jepang hanya menerima tenaga luar negeri melalui program EPA. Oleh karena itu melalui program EPA, perawat Indonesia mempunyai kesempatan bekerja di Jepang. Lembaga yang berwenang dalam menggelar program EPA di Indonesia adalah BNP2TKI (Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia), sedangkan di Jepang adalah JICWELS (The Japan International Corporation of Welfare Services (JICWELS).

Salah satu hal yang menarik bagi perawat Indonesia untuk bekerja di Jepang, adalah gaji perawat maupun careworker dibayar setara gaji orang Jepang yang status pekerjaannya sama, dan juga mendapat support dari fasilitas penerima agar dapat lulus dalam mengikuti ujian negara yang dilakukan di Jepang. Sedangkan yang menjadi tantangan bagi peserta EPA, atau disebut dengan calon perawat atau calon Kaigofukushishi, adalah harus berusaha keras agar lulus ujian negara keperawatan sambil bekerja di fasilitas penerima sebagai asisten perawat atau careworker. Apabila tidak lulus ujian negara dalam waktu kurun waktu tiga tahun (perawat) atau empat tahun (careworker), maka peserta tersebut harus pulang ke Indonesia dan tidak dapat kembali ke Jepang dengan mengikuti program EPA lagi.

Bagi peserta EPA yang lulus ujian negara dan mendapat lisensi sebagai perawat atau careworker di Jepang, maka dapat memperpanjang kontrak kerjanya tanpa batas waktu. Selain itu peserta bisa mendapatkan jenjang karir di Jepang selama-lamanya. Bila lulus ujian negara tersebut, maka akan muncul banyak pilihan untuk masa depan, seperti pulang ke Indonesia untuk istirahat sebentar lalu kembali bekerja ke Jepang, dapat membawa suami/ istri untuk tinggal bersama di Jepang dan lain sebagainya. Pekerjaan sebagai perawat sangatlah mendalam, tidak hanya dengan ilmu tekhik yang didapat dari sekolah saja, melainkan juga diharapka dapat terus mengasah kemampuannya di lapangan kerja dengan melayani pasien.

Dari kerjasama Jepang-Indonesia, terdapat hal positif yang bisa didapat Indonesia. Di masa yang akan datang, Indonesia juga akan mengalami penuaan masyarakat. Persentasi jumlah lansia dalam penduduk akan melonjak, kecepatan proses penuaan masyarakatnya diperkirakan akan lebih cepat daripada Jepang. Oleh karena itu ada banyak yang dapat dipelajari di Jepang untuk masa depan Indonesia, yaitu selain teknologi tinggi di bidang medis, juga dapat dipelajari cara kerja orang Jepang, pelayanan keperawatan untuk penyakit kronis, system pelayanan untuk lansia, cara penanganan terhadap penderita dimensia, system asuransi medis, dll.

Jepang merupakan negara maju yang terletak di Asia Timur. Meskipun terletak di Asia, Jepang memiliki bahasa, budaya, norma, dan aturan yang berbeda dengan Indonesia. Perawat Indonesia yang datang ke Jepang melalui program EPA menghadapi hal-hal baru tersebut di lingkungan barunya di Jepang. Ketika seseorang berpindah ke tempat yang baru, maka lingkungan familiarnya berubah menjadi asing, hal ini memicu terjadinya culture shock (gegar budaya).

Menurut Bolen dalam Kirkeguard (2011), culture shock merupakan reaksi emosional individu dan juga mengenai kesulitan yang dialaminya selama berada di lingkungan baru. Menurut Samovar dalam Prayusti (2017), culture shock merupakan hal umum yang dialami oleh setiap individu ketika berada di lingkungan baru. Menurut Shiraev dan Levy (2012), segala bentuk stress mental maupun fisik yang dialami individu pendatang selama berada di tempat baru disebut dengan gejala culture shock. Gejala culture shock yang terjadi pada individu memiliki tingkatan yang berbeda, selain itu terdapat fase-fase dalam culture shock.

Setiap individu di lingkungan baru dituntut untuk bisa berusaha menyesuaikan di lingkungan barunya. Jika pendatang yang telah familiar dengan budaya baru , misalnya telah mengetahui dari media atau sebelumnya pernah berinteraksi dengan orang dari budaya tersebut, maka ini akan mempermudah pendatang dalam beradaptasi., karena setidaknya pendatang telah memiliki gambaran tentang lingkungan barunya (Puumala, 2015).

Seiring dengan majunya teknologi infornasi dewasa ini, maka berbagai informasi, khususnya mengenai Jepang, seperti mengenai bahasa dan budaya Jepang,

dapat dengan mudah kita dapatkan melalui media online. Menurut situs Business Dictionary (2018), media online adalah media digital yang mencakup teks, foto, video, dan musik yang didistribukan melalui jaringan internet. Karena itu yang termasuk di dalam media online adalah meliputi semua jenis website dan aplikasi,seperti: situs berita online, situs media social, situs blog, situs forum komunikasi, aplikasi chatting dan lain sebagainya. Menurut Siregar dalam Ramadhani (2017), pengertian media *online* adalah penyebutan umum kepada media berbasis telekomunikasi dan multimedia (computer,dan internet. Yang termasuk media online website, radio online, pers online dan ecommerce.

Dalam penelitian ini, penulis akan meneliti adaptasi antar budaya menghadapi *culture shock* di Jepang (Studi Kasus Perawat Indonesia yang Bekerja di Jepang melalui Program EPA 2010-2018). Ruang lingkup penelitian ini adalah para perawat yang bekerja di Jepang dan mengikuti program EPA, studi kasus dari tahun 2008-2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana culture shock yang dihadapi oleh perawat Indonesia yang bekerja di Jepang melalui program EPA dan cara mengatasinya. Manfaat penelitian ini adalah agar memahami lebih dalam mengenai adaptasi antarbudaya menghadapi culture shock Jepang pada perawat Indonesia yang bekerja di Jepang melalui program EPA dan sejauh mana culture shock yang dialami perawat Indonesia.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data berupa studi kepustakaan. Dengan menggunakan studi kasus yang terdapat dalam youtube dan penelitian terdahulu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori budaya, konsep culture shock (gegar budaya), konsep adaptasi dan konsep media online.

Kasus yang akan dianalisis, adalah sebagai berikut:

1. Muhammad Yusuf (Perawat angkatan ke-1 program EPA, 5 tahun tinggal di Jepang)

   Saat awal tiba di Jepang tahun 2008, belum bisa bahasa Jepang sama sekali. Di Jepang ia mengikuti pelatihan selama 6 bulan. Setelah itu, ia bekerja di rumah sakit (Kawakita General Hospital). Di tempat kerja dari pk 09.00- 16.00 bekerja dan pk 16.00-17.00 belajar bahasa Jepang. Ia merasa bukan orang yang rajin dan pintar. Selama 3-6 bulan ia merasa pesimis untuk bisa bertahan di Jepang. Setalah 6 bulan ia termotivasi pada saat sensei mengadakan benkyoukai dan melihat teman-teman peserta benkyoukai bisa menulis dan membaca kanji. Ia tidak ingin kalah dari mereka. Ia merasa tidak pandai, namun ia memiliki teman-teman yang pintar. Ia mengikuti belajar kelompok bersama teman-teman dengan menggunakan skypy. Melalui belajar kelompk dengan skypy ini, ia banyak mendapat penjelasan dari teman-temannya, yang pada saat belajar dengan sensei ia merasa belum pernah mendapat pelajaran tersebut. Satu tahun sebelum ujian, ia berusaha keras lagi belajar setiap hari. Ia juga belajar melalui kumpulan soal.
2. Syarifudin (Perawat-kaigoshishi angkatan ke-1 program EPA, 9 th tinggal di Jepang, Orang Betawi, Depok)

   Saat awal tiba di Jepang tahun 2008, ia belum bisa berbahasa Jepang. Ia merasa memiliki kendala saat awal tinggal di Jepang. Ia sedikit cemas dengan kemampuan bahasa Jepangnya. Setelah 6 bulan ikut pelatihan bahasa Jepang, ia ditempatkan bekerja di rumah sakit. Setelah mengikuti pelatihan, ia hanya bisa mengerti sedikit bahasa Jepang. Teman-teman di kantor dan juga sensei sangat mendukungnya agar dapat langsung lulus pada ujian negara yang pertama kali. Di Jepang, ia bekerja dan belajar. Di tempat kerja, ia mendapat kesempatan belajar selama satu jam setelah bekerja. Ia belajar dari sensei yang membimbing di tempat kerja . Ia merasa bukan orang yang rajin belajar. Di rumah sepulang kerja ia lebih banyak menonton tv berbahasa Jepang daripada

belajar sendiri. Namun yang ia tonton adalah acara TV berbahsa Jepang, sehingga bisa melatih pendengarannya dalam bahasa Jepang. Satu tahun sebelum ujian negara, ia semakin lebih berusaha dalam belajar. Dengan motivasi ingin membahagiakan orang tuanya, ia ingin lulus ujian negara. Pada ujian negara yang pertama kali, ia dapat lulus ujian negara tersebut.

3. Joko Maristam (Perawat angkatanke-1 program EPA, tinggal di 8 tahun di Jepang)

   Saat pergi ke Jepang (2008) ia belum bisa bahasa Jepang sama sekali. Dia merasa kawatir dengan kemampuan bahasa Jepangnya, namun ia memutuskan tetap pergi ke Jepang untuk bekerja di sana. Selama 6 bulan pertama di Jepang ia mengikuti pelatihan. Ia mempersiapkan diri dengan belajar bahasa Jepang secara rutin setiap hari dengan belajar 1 jam dan semakin menambah jam belajar saat waktu ujian negara tingga satu tahun. Pada ujian negara yang pertama, ia tidak lulus. Ia merasa kecewa, sekaligus menjadi motivasinya dengan membuat target belajar lebih baik lagi untuk persiapan ujian negara satu tahun kedepan. Ia memiliki motivasi untuk tetap bekerja di Jepang, karena ingin membahagiakan istri dan anaknya yang sudah betah tinggal di Jepang selain itu ia ingin membiayai adiknya yang tinggal di Indonesia untuk kuliah.

4. Febri Yeni (Perawat angkatanke-1 program EPA, tinggal 8 tahun di Jepang)

   Saat tiba di Jepang tahun 2008, ia belum bisa berbahasa Jepang sama sekali. Mengikuti program EPA, enam bulan pertama mengikuti pelatihan bahasa Jepang. Setelah itu ia ditempatkan bekerja di rumah sakit. Saat awal tinggal di Jepang ia merasa sendiri karena jauh dari keluarga dan teman-teman dari Indonesia tinggal jauh dari tempat tinggalnya, sehingga pada hari libur pun lebih banyak waktu digunakan untuk belajar. Di tempat kerja, ia bekerja dari pk08.00- 16.00 dan pk 16.00-17.00 belajar bahasa Jepang sendiri. Ada sensei tetapi hanya mengajarkan yang tidak dimengerti saja, misalnya kosa kata yang tidak ada penjelasannya di kamus. Ia juga melihat anime dan drama Jepang, meskipun tidak sesering pada focus belajar sendiri dengan menggunakan buku handbook. Pada saat keluarga di Indonesia mengalami masalah, yaitu Ibunya meninggal, motivasi untuk bekerja di Jepang menjadi turun. Namun setelah tiga bulan ia kembali memotivasi diri bahwa ia ada di Jepang memiliki mimpi membahagiakan ibunya dan menjadi orang yang berhasil di Jepang,

karena itu dia harus konsekwen untuk tetap bekerja di Jepang dan mengikuti ujian negara. Ia tidak boleh kalah dan yang sudah ia perjuangkan di Jepang tidak boleh sia-sia.

Berdasarkan korpus data yang ada, pendatang di lingkungan baru mengalami kecemasan, kawatir pesimis dan putus asa. Hal ini disebabkan karena bahasa, aturan dan konsekwensi yang berbeda dari sehari-hari yang digunakan oleh pendatang di tanah airnya. Seperti yang dialami oleh Muhammad Yusuf, Syarifudin, Joko Maristam dan Febri Yeni, yang mengalami perasaan tersebut. Perasaan yang dialami oleh keempat orang ini merupakan gejala dari culture shock. Culture shock atau gegar budaya menurut Samovat et.al dalam Prayusti (2017) merupakan hal umum yang dialami oleh setiap individu ketika berada di lingkungan baru karena culture shock merupakan bagian dari proses untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan budaya baru. Selain itu menurut Bolen dalam Kirkegaard (2011), culture shock meliputi pada reaksi emosional dan juga kesulitasn yang dialami individu selama berada di lingkungan baru.

Gejala-gejala culture shock yang tampak pada empat perawat pada kasus tersebut adalah, merasa rindu keluarga, kawan dan lain-lain yang biasanya familiar. Hal ini ditunjukkan dengan segera mengajak keluarga untuk tinggal bersama di Jepang setelah lulus dari ujian negara, seperti yang dialami M Yusuf, Syarifudi dan Joko Maristam. Selain itu juga ditunjukkan dengan adanya merasa sedih dan putus asa saat kehilangan anggota keluarga. Reaksi culture shock ini termasuk gejala culture shock sebagai nostalgia, menurut Pedersen dalam Shiraev dan Levy (2012).

Beberapa fase culture shock yang dialami oleh keempat perawat tersebut adalah fase optimistic, yaitu menurut

Samovar, Richard dan Edwin dalam Prayusti (2017) adalah fase pertama yang berisi kegembiraan, rasa penuh harapan sebagai antisipasi individu sebelum memasuki budaya baru. Hal ini terlihat pada tekad yang ada pada keempat perawat tersebut untuk pergi dan bekerja di Jepang, meskipun memiliki rasa cemas mengetahui kurangnya kemampuan bahasa Jepang dengan harapan kemampuan bahasa Jepang dapat berkembang seiring adanya pelatihan bahasa Jepang yang mereka ikuti selama enam bulan di Jepang.

Fase berikutnya dari fase culture shock adalah fase cultural, yakni fase kedua, yaitu masalah dengan lingkungan baru mulai berkembang. Biasanya ditandai dengan rasa kecewa dan ketidakpuasan. Orang menjadi bingung dan tercengang dan dapat menjadi frustasi dan mudah marah. (Samovar, Richard dan Edwin dalam Prayusti, 2017). Pada fase ini tampak pada keempat perawata namun tahapan yang dicapai oleh ketiga perawat tersebut hanya sampai pada rasa kecewa saja karena kendala bahasa Jepang yang sudah mereka pelajari, namun belum bisa lulus pada ujian negara. Tahap frustasi dan mudah marah tidak dialami mereka. Hal ini terlihat dari pernyataan mereka, bahwa dengan ketidaklulusan tersebut meskipun menyebabkan kekecewaan, namun menjadi motivasi mereka untuk membuat rencana tahapan dan target belajar selama satu tahun ke depan untuk menghadapi ujian negara lagi. Pada saat mereka mulai membuat rencana dan tahapan belajar untuk mencapai target lulus ujian di tahun depan, menunjukkan mereka memasuki fase recovery. Fase recovery, menurut Samovar, Richard dan Edwin dalam Prayusti (2017) adalah fase ketiga, yaitu orang mulai mengerti budaya barunya. Pada tahap ini, orang secara bertahap membuat penyesuain dan perubahan dalam caranya menaggulangi budaya baru.

Fase terakhir yang dialami keempat perawat adalah fase penyesuaian, Mereka merasa nyaman dengan kebiasaan, aturan, cara hidup dan nilai-nilai yang ada di Jepang, termasuk di dalamnya adalah penggunaan bahasa Jepang. Hal ini terjadi saat mereka sudah lulus dari ujian negara, mereka tidak lagi tertekan dengan usaha belajar yang terus menurs dilakukan tiap hari untuk mencapai target mereka yaitu lulus ujian negara, karena target tersebut sudah tercapai. Situasi menjadi nyaman dan mereka sudah merasa terbiasa dengan lingkungan barunya. Hal ini sesuai dengan arti dari fase penyesuaian menurut Samovar, Richard dan Edwin dalam Prayusti (2017) adalah fase terakhir, orang telah mengerti elemen kunci dari budaya barunya seperti niai, adab khusus, pola komunikasi dan lain-lain.

Untuk dapat mencapai fase terakhir dari fase culture shock, diperlukan adaptasi pada individu. Menurut Ward dan Kennedy dalam Dakyaksini (2012) terdapat dua bentuk adaptasi. Yaitu adaptasi sosiokultural dan adaptasi psikologis. Adaptasi sosiokultural merupakan adaptasi yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan negosiasi interaksi dengan anggota budaya tuan rumah yang baru. Pada keempat perawat tersebut, untuk mencapai fase terakhir dari gejala culurre shock, yaitu fase penyeseuaian, telah melakukan adaptasi sosiokultural. Hal ini terlihat dari semakin meningkatnya kemampuan bahasa Jepang mereka yang mempermudah mereka untuk mampu berinterakasi dengan anggota masyarakat di lingkungan kerja dan sekitar mereka.

Bentuk adaptasi yang kedua, adalah adaptasi psikologis, yakni adaptasi yang dipengaruhi oleh pusat kendali internal, beberapa perubahan kehidupan, kontak dengan teman sebangsa yang lebih banyak untuk mendapatkan dukungan social dan kesulitan lebih rendah dalam pengelolaan kontak social sehari-hari. (Ward dan Kennedy dalam Dakyaksini, 2012). Pada keempat perawat juga telah melakukan adaptasi psikologis. Hal ini terlihat dari keterikatan yang kuat antara perawat dengan anggota keluarga di tanah airnya, yang merupakan pusat kendali internal mereka, sehingga menjadikan anggota keluarga sebagai salah satu motivasi mereka untuk tetap bertahan dan menjadi sukses di Jepang. Selain itu keempat perawat mau melakukan perubahan dalam kehidupan, hal ini terlihat saat mereka tidak lulus dalam ujian negara, maka mereka membuat beberapa rencana dan tahapan dalam pola belajar mereka yang mempengaruhi aktivitas kehidupan mereka. Misalnya mereka menjadikan waktu yang mereka miliki untuk belajar lebih banyak. Di hari libur pun mereka sangat jarang keluar

rumah, dan menggunakan waktu libur untuk belajar.

Salah satu dimensi dari teori adaptasi adalah predisposisi adaptif (adaptive predispostiotion). Adaptve predisposition berhubungan, di antaranya dengan: persiapan individu sebelum memasuki lingkungan baru dan kepribadian individu (Kim dalam Prayusti, 2017).

Predisposisi adaptif sebagai bentuk upaya melakukan adaptasi, dilakukan oleh keempat perawat tersebut. Hal ini terlihat, pada persiapan individu sebelum memasuki lingkungan baru: keempat perawat belajar bahas Jepang dengan mengikuti training bahasa Jepang selama enam bulan di Jepang sebelum memasuki dunia kerja. Karena keempat perawat tersebut merupakan angkatan ke-1 dalam program EPA, maka mereka mematuhi aturan yaitu mengikut training bahasa Jepang yang hanya dilakukan di Jepang, apabila mereka lolos tes persayaratan pergi ke Jepang.

Selama belajar bahasa Jepang, selain belajar dengan sensei di tempat belajar yang sudah ditentukan, keempat perawat juga memperdalam sendiri bahasa Jepang, menggunakan teknologi informasi yang berkembang dewasa ini, di antarnya adalah televisi dan media online. Seperti yang dilakukan oleh M. Yusuf ia menggunakan media TV berbahasa Jepang untuk melatih pendengaran bahasa Jepang. Setiap hari ia menonton telivisi yang acaranya dalam bahasa Jepang. Demikian juga yang dilakukan oleh Syarifudin. Selain belajar di tempat belajar yang diajarkan oleh sensei, ia juga memperdalam bahasa Jepang dengan belajar kelompok bersama teman-temannya dengan menggunakan skypy. Banyak hal yang ia dapat melalui belajar kelompok dengan menggunakan skypy, terutama pada materi yang mungkin terlewat ia perhatikan atau kurang memahami saat sensei menjelaskan materi tersebut. Sedangkan pada perawat, Joko Maristam, ia lebih focus belajar di tempat training dengan sensei dan belajar sendiri melalui kumpulan soal-soal ujian negara. Perawat Febri Yeni, memperdalam bahasa Jepang selain dengan belajar di tempat training dengan sensei, ia juga melihat drama dan anime untuk memperdalam bahasa Jepangnya. Saat ini drama dan anime dapat dilihat dalam media teknologi informasi yaitu telivisi maupun media online. Hal ini juga didukung oleh pendapat Kim dalam Prayusti (2017), bahwa jika pendatang baru telah familiar dengan budaya baru, misalnya telah mengetahui dari media, atau sebelumnya pernah berinteraksi dengan orang dari budaya tersebut, maka akan leibh mudah untuk beradaptasi. Pengetahuan seperti bahasa, budaya, system politik dan ekonomi akan mempermudah pendatang dalam beradaptasi karena sebelum berada di lingkungan baru, telah memiliki gambaran tentang lingkungn barunya. Pengetahuan mengenai bahasa,budaya dan lain lain mengenai Jepang dapat diperoleh melalui media teknologi informasi dan media online, misalnya dalam bentuk berita atau acara telivisi Jepang, drama Jepang dan anime. Hal ini telah dilakukan oleh M. Yusuf, Syarifudin dan Febri Yeni.

Adaptive predisposition berhubungan dengan kepribadian individu sebagai pendatang. Kim dalam Devito dalam Prayusti (2017) mengatakan bahwa salah satu kunci sukses beradaptasi adalah memiliki kepribadian terbuka dan berani mengambil resiko. Menurut Gudykunts dan Kim dalam Prayusti (2017), pada pendatang yang memiliki keterbukaan, kuat, selalu berpikir positif serta berani dalam mengambil resiko tidak akan mudah patah semangat ketika menghadapi berbagai perbedaan serta tantangan di dalam lingkungan baru.

Keempat perawat memiliki kepribadian terbuka dan selalu berpikir positif dalam berani mengambil resiko. Hal ini terlihat dari mereka menerima saran dan nasehat yang kemudian menjadi penambah semangat dari orang-orang terdekat mereka ataupun orang-orang yang telah berhasil.

Saran-saran yang diterima oleh keempat perawat tersebut, seperti M. Yusuf, yang mengingat nasehat guru ngajinya, bahwa Jepang sebagai negara yang jumlah muslimnya minoritas, maka Tuhan akan membawamu lulus untuk ujian, apabila kamu memperkenalkan agamamu di Jepang. Nasehat inilah yang memperkuat tekad M. Yusuf untuk tetap bertahan dan mencoba mengikuti ujian negara lagi di Jepang. M. Yusuf berpikiran positif, bahwa ia bisa untuk bertahan dan mencoba lagi ujian negara di Jepang.

Perawat Syarifudin juga berpikiran terbuka. Ia menerima dukungan dan support dari rekan-rekan di tempat kerjanya supaya dapat lulus dengan satu kali saja ujian negara. Ia berpikiran positif dan berani mengambil resiko dengan tekad yang kuat untuk tetap bertahan di Jepang hingga lulus ujian negara. Dengan lulus ujian negara, ia ingin dapat menyekolahkan adiknya yang tinggal di Indonesia.

Perawat Joko Maristam merupakan orang yang tidak patah semangat dan berani mengambil resiko. Ia pernah gagal dalam ujian negara, karena sakit yang cukup lama di Jepang. Setelah sembuh, ia berpikiran positif bahwa ia dapat mengikuti ujian dan berusaha untuk lulus di tahun berikutnya dan untuk itu ia bertahan bekerja di Jepang. Ia ingin bisa membanggakan orang tuanya.

Perawat Febri Yeni, adalah seorang yang berpikiran terbuka. Ini terlihat dari saran-saran yang ia berikan kepada para calon perawat EPA, ia mengambil moto Jepang agar menjadi orang yang berhasil. Ia mengatakan, jangan kalah, jangan pesimis, dan ingatlah kembali tujuan utama seseorang datang ke Jepang. Melihat kerasnya kerja di Jepang dan sulitnya menempuh ujian negara, jangan kemudian menjadi mundur dan kalah, kita harus berani mengambil konsekwensi. Apabila kita lulus ujian negara, banyak manfaat yang bisa diambil.

4. KESIMPULAN

Keempat perawat, yaitu M. Yusuf, Syarifudin, Joko Maristam dan Febri Yeni adalah perawat yang mengikuti program EPA angkatan ke-1, mengalami culture shock saat di lingkungan baru, di Jepang. Untuk mengatasi culture shock tersebut diperlukan adaptasi. Salah satu dimensi dari teori adapatasi yang diperlukan adalah adaptive preposition, yakni adaptasi yang di antaranya berhubungan dengan persiapan memasuki lingkungan baru dan kepribadian individu. Pada persiapan memasuki lingkungan baru, diperlukan adanya pengetahuan seperti bahasa, budaya,system politik dan ekonomi yang nantinya dapat mempemudah dalam beradaptasi di lingkungan baru karena telah memiliki gambaran tentang lingkungan barunya.

Kepribadian individu juga turut mempengaruhi adaptasi di lingkungan baru. Diperlukan kepribadian yang kuat, berpikiran terbuka dan berpikiran positif. Ketiga hal tersebut dimiliki oleh keempat perawat. Reaksi dari culture shock yang dialami keempat perawat tersebut adalah yang termasuk dalam gejala culture shock nostalgia, yaitu rasa rindu pada pada orang-orang di kampung halaman dan rasa rindu pada kampung halaman.

Di Jepang, keempat perawat mengalami fase-fase culture shock, yaitu fase optimistic, fase cultural dan fase penyesuaian. Pada fase cultural, tahapan yang dialami oleh keempat perawat hanya sampai pada rasa kecewa. Mereka tidak mengalami rasa mudah tersinggung, mudah marah dan frustasi. Beberapa hal yang mempengaruhi fase culture shock adalah adaptasi. Pada fase penyesuaian, para perawat mulai merasa terbiasa dengan kebiasaan, cara hidup, aturan dan norma yang ada di lingkungan baru tersebut. Untuk mengatasi fase-fase culture shock diperlukan adapatasi sosiokultural dan adaptasi psikologis. Melalui adaptive preposition, maka keempat perwat dapat melalui fase cultural hanya sampai pada rasa kecewa dan selebihnya mereka dapat mengatasinya hingga sampai fase penyesuaian. Dengan demikian pada adaptive preposition yang dilakukan oleh keempat perawat adalah persiapan menghadapi lingkungan baru. Ketiga perawat menggunakan peran teknologi informasi dan media oline dalam persiapan tersebut berupa penggunaan telivisi, skypy serta drama dan anime untuk menambah pengetahuan mereka tentang Jepang.

Teknologi informasi dan media online merupakan salah satu media yang turut berperan dalam memperoleh pengetahuan tentang lingkungan baru untuk mempermudah ketiga perawat dalam progam EPA angkatan ke-1, yaitu M. Yusuf, Syarifudin, dan Febri Yeni, beradaptasi mengatasi culture shock di Jepang.

DAFTAR PUSTAKA

Dayakisni, Tri. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang : UMM Press.

BNP2TKI (2018). *60 Tahun Hubungan Diplomatik Indonesia – Jepang, 2.116 Perawat dan Careworker Telah Ditempatkan ke Jepang*. Diakses dari http://www.bnp2tki.go.id/read/13286/60

-Tahun-Hubungan-Diplomatik-Indonesia-%E2%80%93-Jepang-2.116-Perawat-dan-Careworker-Telah-Ditempatkan-ke-Jepang.html

Kirkegaard, K. (2011). *Out of Place: Culture Shock and the Reentery Experience*. SOAN, 373, 1 – 48. Diunduh dari http://wp.stolaf.edu/sociology/files/2013/06/Out-of-Place-Culture-Shock-and-the-Reentry-Experience.pdf

Online Media. Business Dictionary (n.d) Diakses darihttp://www.businessdictionary.com/definition/online-media.html

Prayusti, Faradita (2017). The Adaptation of Indonesian Student Facing Culture Shock in Fukuoka Japan: A Case Study of Indonesian Students in Kyushu University. Diunduh dari http://www.researchgate.net/publication/321665071

Ramadhani, Rizki. (2017). *Manajemen Media Online Pada Wevsite Pasoepati. Net (Studi Deskriptif Kualitatif Penerapan Manajemen Redaksional dan Jurnalime Online pada Website Pasoepati. Net*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Shiraev. Eric B, David A. Levy. (2012). *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern* (Edisi Keempat). Jakarta: Prenada Media Group.

Puumala, S. (2015*). International Students' Perceptions on Their Adaptation to Indonesia and Their Intercultural Relationship Development: Special focus on differences in communication styles and the role of English as a lingua franca*. (Master's Thesis, University of Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto, Finlandia). Diakses dari https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48103/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201512144030.pdf?sequence=1