

COPING STRATEGIES OF WEST SUMATERA INTERNSHIP STUDENTS IN JAPAN TOWARDS 5S WORK CULTURE (SEIRI, SEITON, SEISO, SEIKETSU, SHITSUKE)

STRATEGI *COPING* MAHASISWA *INTERNSHIP* SUMATERA BARAT DI JEPANG TERHADAP BUDAYA KERJA 5S (*SEIRI, SEITON, SEISO, SEIKETSU, SHITSUKE*)

Fidiah Elfi Yosi¹⁾, Oslan Amril²⁾, Irma³⁾, Dewi Kania Izmayanti⁴⁾

¹⁾Prodi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
email: fidiahelfiyosi@gmail.com

²⁾Prodi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
email: oslan.amril@bunghatta.ac.id

³⁾Prodi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
E-mail : irma@bunghatta.ac.id

⁴⁾Prodi Sastra Jepang, Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
email: dewi.kaniaizmayanti@bunghatta.ac.id

Abstract

Perbedaan budaya kerja antara negara asal dan negara Jepang menjadikan mahasiswa *internship* melakukan upaya atau strategi untuk bisa beradaptasi dengan budaya kerja 5S yang selanjutnya disebut dengan strategi *coping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kendala implementasi budaya kerja 5S yang dihadapi mahasiswa *internship* selama menjalankan magang di Jepang dan mengetahui solusi atas kendala tersebut dan mengidentifikasi strategi *coping* yang digunakan oleh mereka untuk bisa beradaptasi dengan budaya kerja 5S. Metode yang digunakan adalah kualitatif yang melibatkan 34 responden dimana responden merupakan mantan atau mahasiswa *internship* yang tengah melakukan magang ke Jepang. Dari penelitian ini didapatlah hasil bahwa mahasiswa *internship* memiliki kendala internal yakni perbedaan budaya yang cukup jauh dari negara asal dan eksternal yaitu tekanan dari atasan serta faktor bahasa. Peserta *internship* mampu mengatasi kendala yang dihadapi dengan melakukan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused forms of coping*) dan juga berfokus pada penyelesaian masalah masalah (*problem-focused forms of coping*). Berdasarkan dari jawaban responden, seluruh mahasiswa *internship* melakukan dua jenis strategi *coping* yang bersifat positif.

***Kata kunci:* Strategi Coping, Budaya Kerja 5S, Kendala, Solusi**

Abstract

The difference in work culture between the home country and Japan makes internship students do an effort or strategy to be able to adapt to the 5S work culture which is hereinafter referred to as coping strategy. This study aims to determine the constraints of applying the 5S work culture encountered by internship students during their internship in Japan and the solutions to these constraints and identify the coping strategies used by them to adapt to the 5S work culture. The method used was qualitative, with 34 respondents who were former or current internship students in Japan. From this research, it was discovered that internship students have internal problems, namely cultural differences that are quite far from their home countries and external, namely pressure from their supervisors and language factors. Internship participants are able to overcome the obstacles by emotion-focused forms of coping and also problem-focused forms of coping. Based on the respondents' answers, all internship students perform two types of coping strategies that are positive in nature.

Keywords: *Coping Strategies, 5S Work Culture, Problems, Solutions*

1. PENDAHULUAN

Urbanisasi di Jepang menyebabkan wilayah pedesaan yang ditinggal sulit berkembang. Meskipun urbanisasi rendah, ketidakseimbangan antara kematian dan kelahiran mendorong Jepang membuka peluang bagi tenaga kerja asing, termasuk mahasiswa magang. Data menunjukkan lebih dari 40 ribu pemuda Indonesia mengikuti program magang di Jepang. Perguruan tinggi diminta menyediakan program magang (*internship*) untuk meningkatkan daya saing lulusan. Magang memberi manfaat bagi mahasiswa dan perusahaan, seperti reputasi merek dan penempatan kerja. Mengikuti magang menjadi hikmah pembelajaran unik bagi yang secara dinamis turut berperan dalam pekerjaan dan akan menjadi runtutan belajar dalam pelaksanaannya. Manfaat magang mahasiswa tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa itu sendiri, tetapi juga bagi perusahaan, karena membantu meningkatkan reputasi merek organisasi di antara calon karyawan (Anderson et al., 2023). Mengizinkan mahasiswa untuk magang dapat menghasilkan lebih banyak penempatan kerja di perusahaan, sehingga mengurangi pengeluaran terkait perekrutan. (Lutfia & Rahadi, 2020).

Menggal informasi mengenai perusahaan sangat penting untuk dilakukan oleh mahasiswa magang. Selain itu, mental dan fisik perlu dipersiapkan secara optimal dan maksimal, karena di dunia kerja, kehadiran menadu patokan untuk melihat kinerja dan tanggung jawab terhadap pekerjaan yang diemban. Dibarengi juga dengan disiplin, kerja keras, saling menolong, dan selalu mematuhi aturan instansi magang. Salah satu hal yang harus diterapkan oleh mahasiswa *internship* ketika magang di Jepang adalah budaya kerja 5S. 5S atau 5S atau *go-esu* merupakan akronim dari *Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu*, dan *Shitsuke*. Istilah 5S dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai 5R, Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan Rajin. Kelimanya sangat erat kaitannya dengan kinerja karyawan

di perusahaan. Bahkan, 5S merupakan budaya kerja terbaik yang diakui oleh seluruh dunia (Pangestu & Negara, 2019). Program magang internasional, seperti di Jepang, menawarkan pengalaman budaya dan lingkungan kerja berbeda, terutama di sektor *hospitality industry*. Mahasiswa magang harus mematuhi budaya kerja 5S yang meningkatkan efisiensi dan kualitas kerja. Menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa *internship* untuk beradaptasi dengan budaya kerja 5S, dimana berbeda signifikan dengan budaya kerja di Indonesia.

Kesukaran dalam melakukan penyesuaian atau beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru akan terasa jika budaya asal memiliki perbedaan yang sangat signifikan (Soemantri, 2019). Mahasiswa *internship* merasakan berbagai perubahan kondisi baik itu bahasa, budaya, hingga aturan yang ada di negara baru yang harus mereka ikuti dan taati. Agar mahasiswa *internship* tidak merasa syok dengan perubahan yang ada, maka mereka melakukan adaptasi. Salah satu cara dan upaya seseorang untuk menuntaskan ketidakselarasan antara individu (*person*) dengan lingkungannya (*environment*) adalah dengan melakukan *coping*.

Coping adalah upaya individu untuk mengganti faktor yang terjadi pada keadaan sebenarnya supaya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tindakan *coping* disebut juga sebagai solusi yang dilakukan seseorang untuk menanggulangi segala macam tuntutan eksternal maupun internal sebagai hal yang memberatkan dan mengusik keberlangsungan hidupnya (Maryam, 2017). Maka diperlukanlah strategi *coping* agar dapat menyusun langkah yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tuntutan yang ada.

Strategi *coping* diartikan sebagai kecakapan individu untuk menanggulangi bermacam persoalan yang ada pada hidupnya (Wirahadi et al., 2022). Mahasiswa *internship*, ketika menghadapi tekanan selama program magang, menunjukkan respons yang berbeda: sebagian merespons dengan positif dan mengikuti aturan, sementara yang lain menanggapi secara negatif dan menentang aturan tersebut. Hasil wawancara dengan peserta magang di Jepang mengungkapkan kesulitan mereka dalam mengadaptasi budaya kerja 5S karena kurangnya pengetahuan sebelumnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membahas strategi coping mahasiswa magang Sumatera Barat di Jepang dalam menghadapi budaya kerja 5S.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan strategi *coping* mahasiswa Sumatera Barat dalam beradaptasi dengan budaya kerja 5S di Jepang. Metode penelitian kualitatif biasanya dikenal juga sebagai metode penelitian naturalistik karena dilaksanakan dalam situasi alamiah atau *natural setting* (Sugiyono, 2019). Metode penelitian kualitatif diterapkan pada studi keadaan objek alam, dan didasarkan pada filsafat post-positivisme.

Data dikumpulkan dengan penyebaran angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Bentuk kuesioner yang diberikan kepada responden yakni kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup.

Kuesioner tertutup memudahkan responden untuk menjawab dengan cepat dan juga membantu penulis dalam melakukan analisis data terhadap kuesioner yang telah terhimpun. Kuesioner terbuka adalah kuesioner yang menginginkan responden untuk menuliskan jawabannya dalam bentuk uraian tentang suatu hal yang berkaitan dengan penelitian yang diangkat. Kuesioner pada penelitian ini disebar secara Dalam Jaringan (Daring) melalui *Google Form* kepada responden. Untuk memeriksa keabsahan data, metode triangulasi digunakan pada penelitian ini. Metode triangulasi adalah salah satu metode yang dicoba untuk menguji suatu informasi yang diperoleh (Alfansyur & Mariyani, 2020). Triangulasi data terdiri dari empat jenis, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, triangulasi penyelidikan, dan triangulasi teori. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data, yaitu dengan menganalisis data dari beberapa informan yang kemudian diperiksa kembali untuk meminimalisir ketidaksesuaian (Susanto et al., 2023).

Peneliti menggunakan model analisis data Miles & Huberman, yang melibatkan proses interaktif hingga mencapai saturasi data, meliputi tiga aktivitas utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

1. Reduksi Data

Proses ini melibatkan rangkuman, klasifikasi, dan prioritas informasi dari data yang bervariasi. Reduksi data membantu menyederhanakan dan mengorganisir informasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat, serta memerlukan wawasan mendalam.

2. Penyajian Data

Menurut Miles & Huberman, penyajian data adalah pengorganisasian informasi yang memudahkan penilaian dan pengambilan keputusan. Data disajikan dalam format seperti tabel atau grafik untuk mempermudah analisis dan evaluasi.

3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Kesimpulan diuji dan dikonfirmasi selama penelitian. Validitas kesimpulan dinilai berdasarkan bukti yang mendukung. Kesimpulan akhir diambil setelah validasi dan tidak pada tahap pengumpulan data awal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan melalui kuesioner *Google Form* yang disebar via WhatsApp dari 17 Juni hingga 6 Juli 2024. Responden berjumlah 34 orang (15 laki-laki, 19 perempuan) dengan rentang usia 20-24 tahun, yang merupakan mahasiswa universitas Sumatera Barat yang magang di Jepang. Kuesioner meliputi lima indikator yakni, berkaitan dengan magang ke Jepang, berkaitan dengan adaptasi budaya kerja 5S, upaya penyesuaian diri atau strategi *coping* terhadap 5S yang berfokus pada emosi (*emotion-focused forms of coping*), dan upaya penyesuaian diri atau strategi *coping* terhadap 5S yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused forms of coping*) yang disajikan dalam bentuk kuesioner tertutup. Terakhir,

indikator berkaitan dengan usaha untuk beradaptasi dengan budaya kerja 5S yang disajikan dalam bentuk kuesioner terbuka.

b. Kendala Penerapan Budaya Kerja 5S

Mahasiswa *internship* yang menjalani magang di Jepang menghadapi tantangan signifikan terkait adaptasi budaya kerja 5S. Adaptasi ini melibatkan perubahan besar dalam bahasa, budaya, dan aturan yang harus dipatuhi. Kendala tersebut berasal dari faktor internal yaitu pada diri sendiri, dan faktor eksternal kendala yang dihadapi peserta *internship* dari luar.

1) Faktor Internal

Mahasiswa *internship* mengalami stres dan merasa tidak nyaman karena perbedaan budaya kerja yang signifikan. Mereka membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan budaya kerja Jepang yang menekankan kedisiplinan dan ketepatan waktu. Hal tersebut disampaikan responden pada kuesioner terbuka:

“Kendala yang dirasakan dari awal karena adanya perbedaan budaya kerja antara dua negara sehingga tidak dapat menerapkan budaya 5S secara cepat, membutuhkan waktu yang sedikit lama untuk dapat beradaptasi dan menerapkannya. Selain itu kurangnya rasa percaya diri akan menjadi kendala tersendiri bagi beberapa orang ketika menerapkan 5S karena takut salah.”

Responden menunjukkan bahwa beradaptasi dengan budaya kerja 5S memerlukan waktu karena perbedaan budaya kerja yang signifikan. Akibat adanya perbedaan tersebut, menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri dalam menerapkan 5S di hadapan orang Jepang secara langsung sehingga dapat menyebabkan stres dan tekanan, terutama karena merasa tidak ada ruang aman dalam lingkungan kerja yang professional

Kemudian cara kerja orang Jepang khususnya 5S yang menuntut untuk terbiasa dengan sikap sigap, tertata, dan disiplin menjadi kendala yang dihadapi oleh individu peserta magang. Hal ini diungkapkan narasumber pada kuesioner terbuka:

“Belum terbiasa dengan kedisiplinan.”

“Untuk meletakkan barang harus bolak balik.”

“Harus dituntut kerja cepat namun tidak boleh berisik.”

Pembiasaan terhadap budaya kerja 5S menjadi tantangan bagi peserta magang, terutama dalam hal penataan barang dan pengembalian sesuai urutan. Kesulitan juga muncul dari perbedaan cara kerja Jepang yang menekankan ketenangan dan kerapian. Namun, tantangan ini memotivasi peserta magang untuk terus beradaptasi.

2) Faktor Eksternal

Peserta magang menghadapi tekanan dari atasan untuk cepat beradaptasi dengan budaya kerja 5S, seperti yang disampaikan responden pada kuesioner terbuka:

“Tekanan dari atasan untuk beradaptasi dengan cepat.”

Lingkungan yang sudah menjadikan budaya kerja 5S menjadi standar dalam melakukan pekerjaan turut menuntut mahasiswa *internship* menerapkannya. Budaya kerja 5S yang menjadi hal baru bagi peserta *internship* tentunya akan menjadi sebuah kendala apabila mereka mendapatkan *pressure* baik itu dari lingkungan maupun atasan di tempat magang.

Kesulitan dalam memahami bahasa Jepang, termasuk dialek regional dan kosa kata baru. Hal ini disampaikan responden pada kuesioner terbuka:

“Karena saya bekerja di restoran, terlalu banyak kosa kata asing yang harus saya ingat, terlebih perlengkapan makan dan jenis makanan, di awal-awal saya masih kesulitan mengingat sehingga terkadang terjadi miskomunikasi di dunia kerja.”

Pada awal magang merasa terkendala pada bahasa, sebab banyaknya perbendaharaan kata baru yang harus ia kuasai pada bidang tempatnya magang. Pada awalnya merasa kesulitan dengan kosa kata baru, dan tak jarang terjadi miskomunikasi dari dirinya kepada pekerja lain, yang dimana akan berdampak pada proses operasional dalam pekerjaan.

Selain itu, perbedaan kebiasaan kerja antar individu di tempat magang juga menambah tantangan dalam proses adaptasi. Meskipun sudah memiliki standar untuk melakukan pekerjaan, ternyata pekerja Jepang memiliki kebiasaan kerja yang berbeda-beda. Hal ini disampaikan responden pada kuesioner terbuka:

“Kebiasaan kerja yang berbeda.”

Berdasar pernyataan dari responden, diketahui lingkungan kerja yang memiliki kebiasaan kerja yang berbeda-beda setiap individu menjadi kendala tersendiri bagi peserta *internship* untuk beradaptasi terhadap lingkungannya. Mereka merasa harus lebih banyak memahami dan menguasai bagaimana cara bekerja satu karyawan dengan karyawan lainnya agar nantinya mereka bisa menyesuaikan cara tersebut yang kedepannya akan menjadi *partner* mereka dalam melaksanakan magang.

c. Solusi dari Kendala Penerapan Budaya Kerja 5S

Setelah adanya kendala yang dihadapi peserta magang, akhirnya peserta magang menemukan solusi dari kendala yang mereka rasakan ketika melaksanakan magang. Sesuai dengan kendala yang mereka hadapi, solusi atas kendala penulis tuliskan dalam faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Responden menyatakan, solusi dari kendala yang dihadapi adalah dengan bertanya kepada pekerja senior dalam proses penyesuaian diri terhadap budaya kerja 5S. Hal tersebut disampaikan oleh responden:

“Selalu bertanya kepada senior atau atasan anda, meskipun anda akan dianggap sedikit menyebalkan diawal karena selalu bertanya, lebih baik daripada tidak tahu. Selalu meminta saran, memperhatikan dan menerapkan bagaimana cara kerja senior, karena pemahaman secara teori saja terhadap budaya 5S akan berbeda ketika praktek langsung.”

Mahasiswa *internship* menyadari memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang budaya kerja 5S belum cukup untuk bisa menerapkannya langsung ketika di lapangan. Maka dari itu, diperlukannya suatu solusi agar permasalahan yang dihadapi bisa terselesaikan. Meskipun ada pihak yang kurang diuntungkan pada tahap ini, namun hal yang dilakukan oleh mahasiswa *internship* juga bertujuan untuk memahami budaya kerja 5S dan akan mempermudah karyawan tetap untuk melakukan pekerjaan. Seseorang yang menerapkan strategi *coping* melihat bentuk penyelesaian masalah yang dapat diselesaikan dan dapat diterima oleh seseorang (Lazarus & Folkman, 1984).

Solusi lainnya menurut peserta *internship* yakni adalah dengan mulai beradaptasi dan memahami bagaimana prosedur kerja di tempat kerja serta membangun *team work*, seperti yang disampaikan responden:

“Memahami cara kerja tempat kerja.”

“Bekerja sama dengan tim.”

“Menerima jika dikritik dan diberi saran.”

Berdasarkan pernyataan responden, dapat diketahui bahwa dengan mulai memahami cara kerja di tempat magang secara bertahap akan menyelesaikan kendala yang dihadapi oleh peserta magang. Tak hanya itu, mau bekerja sama dalam tim juga turut menjadi jalan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebab dengan bekerja sama maka beban kerja yang ditanggung juga akan lebih ringan dibandingkan dengan bekerja sendiri. Tak lupa dengan selalu legowo, tidak tutup mata terhadap kritikan yang masuk terhadap diri sendiri membuat peserta *internship* bisa *survive* dari keadaan baru yang tengah dialami.

2) Faktor Eksternal

Solusi yang diterapkan oleh peserta *internship* pada faktor eksternal adalah dengan terus mengamati lingkungan sekitar dan melibatkan pekerja senior dalam proses adaptasi, seperti yang disampaikan oleh responden:

“Dengar, lihat, pahami, diulang, dan kerjakan. Dengan begitu saya bisa memahami cara kerja masyarakat Jepang bekerja. Dan itu juga berlaku saat saya bekerja di bagian dapur dimana barang² tersusun dengan sesuai bentuk dan ukuran yang berbeda.”

Dapat diketahui bahwa solusi dari kendala eksternal yang terjadi adalah dengan mengamati, lakukan, dan diulang secara terus-menerus hingga akhirnya terbiasa. Dengan menerapkan hal tersebut peserta *internship* secara perlahan mulai bisa beradaptasi dengan lingkungannya, memahami dialek yang pada awalnya dianggap sulit, serta tekanan dari atasan lebih dapat diminimalisir dengan mampu beradaptasi dengan budaya kerja 5S.

Kemudian pada responden lainnya menemukan solusi dari atas banyaknya kosa kata asing yang harus dihafalkan. Responden mengakalinya dengan membawa belajar dengan tekun agar bisa memahami perbendaharaan kata pada bidang restoran.

“Saya belajar lebih giat, membawa catatan kecil dan mencatat semua informasi yang saya terima, ketika saya dihadapkan pada pekerjaan baru, sebelumnya saya akan bertanya kepada teman-teman yang sudah melakukan pekerjaan tersebut agar tidak terjadi kesalahan ketika saya melakukannya.”

Responden dengan giat belajar agar kosa kata asing yang ia terima dapat dikuasai dengan baik. Responden sangat memperhatikan informasi-informasi yang ia terima, bahkan informasi tersebut dicatat dalam catatan kecil agar terus mengingat informasi yang diterima. Tak lupa ia turut bertanya kepada teman sejawatnya terkait pekerjaan yang akan dilakukan dengan maksud agar meminimalisir kesalahan yang terjadi.

d. Strategi Coping yang dilakukan Mahasiswa Internship

a. Strategi Coping yang Berfokus pada Emosi (*Emotion-focused Forms of Coping*)

• *Positive Reappraisal*

Mahasiswa *internship* menerapkan strategi *coping* jenis ini, dapat dilihat pada grafik 1:



Grafik 1. *Positive Reappraisal*
Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Sebagian besar mahasiswa *internshship* melakukan strategi ini. Seseorang yang menerapkan jenis strategi ini akan berpikir positif kemudian selalu memetik pelajaran atas segala sesuatu yang terjadi, tidak pernah menyalahkan apapun dan siapapun dan selalu bersyukur atas apa yang ia miliki. Seperti yang disampaikan oleh responden:

“Tidak melulu mengeluh, tapi menikmatinya, dan saya percaya seiring berjalannya waktu saya akan terbiasa.”

Mahasiswa *internship* merasa bersyukur, mampunya mereka melakukan adaptasi terhadap budaya kerja 5S maka pekerjaan yang mereka hadapi akan terselesaikan dengan baik. Mereka dengan senang hati menerima keadaan dengan tidak mengeluh dan percaya suatu saat akan terbiasa untuk menerapkan budaya kerja 5S.

• ***Accepting Responsibility***

Hampir seluruh ahasiswa *internship* melakukan strategi ini, dapat dilihat pada 2:



Grafik 2. *Accepting Responsibility*
Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Seseorang yang melakukan aksi ini akan dengan legowo menerima sesuatu sebagaimana kondisi dan keadaannya dan bisa beradaptasi dengan keadaan yang menerpanya. Hal tersebut disampaikan oleh responden pada kuesioner terbuka:

“Menerima jika dikritik dan diberi saran.”

Pada pernyataan responden, dapat dilihat bahwasanya responden dengan senang hati menerima masukan yang diberikan kepadanya. Tidak merasa dongkol bahkan kesal kepada orang yang mengkritiknya. Juga responden akan berusaha untuk bisa menjadi yang lebih baik dan bisa mengevaluasi dirinya dari kritikan dan masukan yang ia terima.

• ***Self Controlling***

Mayoritas mahasiswa *internship* juga melakukan strategi coping ini, dapat dilihat pada grafik 3:



Grafik 3. *Self Controlling*

Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Seseorang yang melakukan aksi ini akan selalu memikirkan sesuatu untuk menyelesaikan persoalannya dan melakukan sesuatu dengan tidak terburu-buru. Hal ini disampaikan responden:

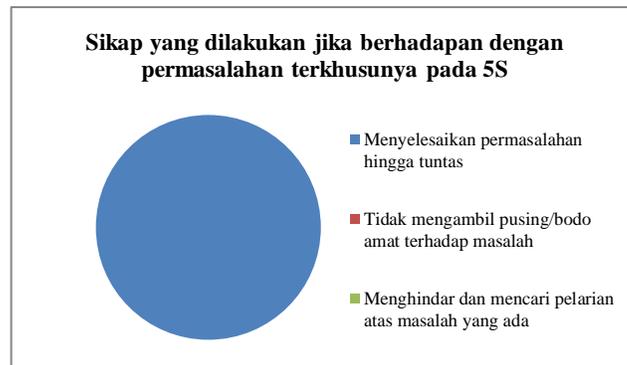
“Mematuhi semua yang telah dijelaskan, bekerja sesuai SOP nya.”

Pernyataan dari responden membuktikan bahwa responden akan melakukan pekerjaan sesuai dengan aturan dan standar yang berlaku. Sebab pada SOP sudah diatur segala sesuatu berdasarkan aturan sehingga tidak bisa dilakukan dengan terburu-buru. Jika dilakukan dengan terburu-buru maka tidak akan sempurna prosedur kerjanya dengan SOP.

• ***Distance & Escape Avoidance***

Distancing (menjaga jarak), yaitu agar tidak terperangkap pada persoalan, maka seseorang akan menjaga jarak dari persoalan yang dihadapinya. Sedangkan *escape*

avoidance (menghindarkan diri), menghindar dari masalah yang sedang menerpa. seluruh mahasiswa *internship* tidak ada yang menerapkan kedua jenis strategi ini, seperti yang disajikan pada grafik 4:



Grafik 4 *Distancing & Escape Avoidance*

Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Seluruh mahasiswa *internship* menanggapi permasalahan dengan hal positif, yakni dengan menyelesaikan permasalahan hingga tuntas. Dari grafik tersebut juga dapat disimpulkan mahasiswa *internship* memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi. Hal ini turut dibuktikan dengan pernyataan responden pada kuesioner terbuka:

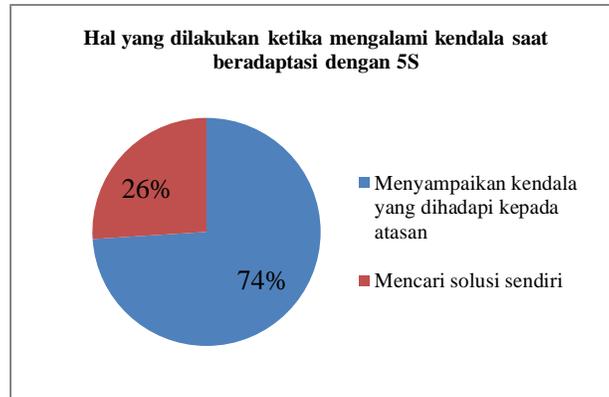
“Saya tetap berusaha melakukan sesuatu dengan fase terbaik yang dapat saya kerjakan, sehingga lama kelamaan itu semakin membaik dan dapat setara dengan orang Jepang yang sudah lama bekerja disana.”

Pada pernyataan responden dapat dibuktikan bahwasanya peserta *internship* akan berusaha semaksimal mungkin untuk bisa beradaptasi dengan budaya kerja 5S dan bahkan bertekad untuk mengasah kemampuannya agar setara dengan orang Jepang yang sudah bekerja cukup lama di tempat magangnya.

b. Strategi Coping yang Berfokus pada Masalah (*Problem-focused Forms of Coping*)

• *Planful Problem Solving*

Sebagian besar mahasiswa *internship* menerapkan strategi ini, dapat dilihat pada grafik 5:



Grafik 5. *Planful Problem Solving*
Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Seseorang yang menerapkan aksi ini akan melakukan pekerjaan dengan konsentrasi penuh disertai dengan perencanaan yang matang dan berkeinginan untuk mengevaluasi kehidupannya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Pada mahasiswa *internship*, mereka secara runtut memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Mulai dari mengidentifikasi masalah yang dialaminya, kemudian ia menyampaikan permasalahan yang dihadapi kepada atasan untuk dicarikan jalan keluar. Secara perlahan mahasiswa *internship* mulai mengevaluasi diri kemudian akan masalah yang sedang dialami dapat teratasi dengan baik.

• *Confrontative Coping*

Confrontative coping adalah tanggapan untuk merubah keadaan yang dimana akan mengeskpresikan tingkatan risiko yang diambil. Hanya sedikit mahasiswa *internship* menerapkan stretegi ini, dapat dilihat pada grafik 6:



Grafik 6. *Confrontative Coping*
Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Seseorang yang mengimplementasikan aksi ini akan menuntaskan persoalan dengan melakukan hal yang tak sesuai dengan aturan meskipun dalam beberapa kondisi akan menghadapi konsekuensi yang cukup besar. Berdasarkan keterangan dari salah satu responden pada kuesioner terbuka mengatakan, bahwa ia akan mencoba sesuatu sebaik mungkin.

“Saya tetap berusaha melakukan sesuatu dengan fase terbaik yang dapat saya kerjakan, sehingga lama kelamaan itu semakin membaik dan dapat setara dengan orang Jepang yang sudah lama bekerja disana.”

Meski tak dijelaskan secara langsung bahwa akan melanggar kebijakan untuk bisa beradaptasi, responden menyatakan sebisa mungkin akan melakukan hal terbaik semampunya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa *internship* membutuhkan waktu perlahan-lahan untuk beradaptasi dan kemudian bisa menyesuaikan dirinya dengan kebijakan yang ada di perusahaan magangnya.

• ***Seeking Social Support***

Mayoritas mahasiswa menerapkan strategi *coping* ini, dapat dibuktikan pada grafik 7:



Grafik 7. *Seeking Social Support*
Sumber: Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan keterangan dari salah satu responden pada kuesioner terbuka mengatakan, bahwa ia akan melibatkan pekerja lain untuk proses adaptasinya, seperti yang disampaikan responden:

“...ketika saya dihadapkan pada pekerjaan baru, sebelumnya saya akan bertanya kepada teman-teman yang sudah melakukan pekerjaan tersebut agar tidak terjadi kesalahan ketika saya melakukannya.”

Dari keterangan responden tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa *internship* membutuhkan dukungan dari pihak luar untuk bisa menyesuaikan diri dengan budaya kerja 5S. adapun cara yang dilakukan oleh mahasiswa *internship* yakni bertanya dengan orang Jepang ataupun kepada rekan sejawatnya yang sudah melakukan hal yang serupa sebelumnya. Tujuannya adalah agar bisa memahami dan meminimalisir kesalahan yang akan terjadi pada mahasiswa *internship*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis kuesioner, ditemukan bahwa mahasiswa *internship* di Jepang menghadapi kendala baik internal maupun eksternal. Kendala internal mencakup perbedaan budaya kerja yang signifikan, ketidakpercayaan diri, dan stres, sementara kendala eksternal meliputi tekanan dari atasan dan kesulitan memahami dialek, yang menyebabkan miskomunikasi. Untuk mengatasi kendala tersebut, peserta *internship* berusaha menyesuaikan diri dengan budaya 5S melalui bertanya kepada pekerja Jepang, membiasakan diri, serta mengamati dan belajar dari lingkungan sekitar. Mereka juga menerapkan strategi *coping* positif dengan beradaptasi dengan baik, menerima teguran, bertanggung jawab atas tugas, dan melibatkan rekan serta atasan untuk mendukung proses adaptasi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Dra. Diana Kartika, M.Hum., Ph.D. selaku Rektor Universitas Bung Hatta juga selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dari awal perkuliahan.
2. Bapak Oslan Amril, S.S., M.Si. selaku Ketua Program Studi Sastra Jepang Universitas Bung Hatta juga selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing, dan memberikan arahan serta masukan-masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Irma, M.Hum, dan Ibu Dra. Dewi Kania Izmayanti, M.Hum. selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan saran pada hasil penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Sastra Jepang Universitas Bung Hatta yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

5. Yth. Bapak dan Ibu Pegawai Tata Usaha Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta.
6. Papa dan Mama tercinta, Yoserizal dan Elmaini yang terus menerus memberikan doa, dukungan, cinta dan kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis.
7. Para sahabat, teman, dan senior yang telah memberikan semangat serta memberikan bantuan kepada penulis.
8. Seluruh responden dari kakak, abang, serta rekan-rekan dari Prodi Sastra Jepang Universitas Bung Hatta dan rekan-rekan dari Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Padang bersedia meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat tersusun sesuai dengan harapan penulis.

6. REFERENSI

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). *Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial*. 5(2), 146–150.
- Anderson, N. A., Andynna, K. J., & Saraswati, K. D. H. (2023). Mempersiapkan Mahasiswa Untuk Magang Di Perusahaan Dengan Buku Panduan Meningkatkan Person-Environment Fit. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 680–687. <https://doi.org/10.24912/jsa.v1i2.25184>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (Issue september 2016). Springer Publishing Company, Inc.
- Lutfia, D. D., & Rahadi, D. R. (2020). Analisis Internship Bagi Peningkatan Kompetensi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 8(3), 199–204. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v8i3.340>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Pangestu, A. A., & Negara, A. A. P. (2019). Implementasi Metode 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) Pada Unit Reaching Di PT. XYZ Tekstil Majalengka. *Industrial Research Workshop and National Seminar*, 490–494.
- Soemantri, N. P. (2019). Adaptasi Budaya Mahasiswa Asal Indonesia Di Australia. *WACANA, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(1), 46–56. <https://doi.org/10.32509/wacana.v18i1.727>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.

- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Wirahadi, U., Zaini, A., & Suriyadi. (2022). Strategi Coping oleh Mahasiswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi BK STIKP PGRI Sumatera Barat). (*Journal Research and Education Studies*), 2(1), 58–64.