

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto<sup>1\*</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai harapan dan kecemasan calon peserta magang LPK (Lembaga Pelatihan Kerja) Kamisora terhadap kehidupan kerja di Jepang. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah siswa aktif dari LPK Kamisora. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketujuh informan memiliki harapan dalam taraf yang cukup baik, dilihat dari tujuan utama dan semangat mereka dalam mengambil langkah untuk mencapai tujuan atau solusi ketika menemui hambatan. Ketujuh informan juga mengungkapkan bahwa memiliki kecemasan selama belajar dan mempersiapkan program magang ini. Temuan dalam penelitian ini menekankan bahwa siswa LPK memiliki harapan dan kecemasan masing-masing tergantung perspektif yang mereka miliki. Harapan mampu menumbuhkan semangat untuk tetap berfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Kecemasan sering muncul dalam proses mencapai tujuan itu, namun dengan kemampuan untuk mengatasinya, kecemasan dapat menjadi semangat dan sisi positif untuk terus berjuang dalam mencapai tujuan. Pihak LPK disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi emosional siswanya yang cenderung mengalami kecemasan dikarenakan memiliki harapan yang tinggi. Dengan lebih memahami hal ini, diharapkan siswa akan lebih fokus dalam mencapai tujuan tanpa banyak memikirkan kekhawatiran yang menimbulkan kecemasan.

**Kata Kunci:** Lembaga Pelatihan Kerja, Harapan, Kecemasan

### Abstract

This study aims to provide an overview of the hopes and anxieties of prospective LPK Kamisora interns regarding work life in Japan. This research method used qualitative methods. Informants in this study were active students of LPK (The Job Placement Institution) Kamisora. The results of this study indicate that the seven informants had a fairly good level of hope, seen from their main goals and enthusiasm in taking steps to achieve goals or solutions when encountering obstacles. The seven informants also expressed anxiety during studying and preparing for this internship program. The findings in this study emphasize that LPK students have their own hopes and anxieties depending on their perspective. Hope can foster enthusiasm to stay focused on the desired goal. Anxiety often arises in the process of achieving that goal, but with the ability to overcome it, anxiety can become a motivation and positive side to continue striving in achieving the goal. LPK is advised to pay closer attention to the emotional state of its students, who tend to experience anxiety due to high expectations. By understanding this, it is hoped that students will be more focused on achieving their goals without dwelling on anxiety-inducing worries.

**Keywords:** Vocational Training Institute, Hope, Anxiety

---

#### \*Corresponding Author:

Isna Ariyanto  
Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta  
Email: [riyanriyanto468@gmail.com](mailto:riyanriyanto468@gmail.com)

#### Article History

Submitted: 31 Oktober 2025  
Accepted: 18 April 2026  
Available online: 22 Mei 2026

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

### PENDAHULUAN

Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) merupakan lembaga Pendidikan non formal yang diselenggarakan bagi masyarakat untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan. Lembaga ini mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Terdapat berbagai jenis LPK, salah satunya yaitu LPK yang memberikan pembelajaran bahasa asing, seperti bahasa Jepang. Berdasarkan data *Japan Foundation* tahun 2015, jumlah pembelajar bahasa Jepang di Indonesia meningkat hingga 22,2 %. Hal tersebut karena banyak tersedia lapangan pekerjaan yang menuntut kemampuan bahasa Jepang baik di dalam maupun luar negeri, khususnya di Jepang. Sehingga, banyak masyarakat tertarik untuk mempelajari bahasa Jepang untuk bisa bekerja disana.

LPK Kamisora yang berlokasi di Boyolali, Jawa Tengah, merupakan salah satu LPK yang mengadakan pembelajaran bahasa Jepang sekaligus mempersiapkan pelatihan untuk mengasah kompetensi sesuai bidang pekerjaan yang ada di Jepang. LPK ini berdiri sejak tahun 2008 yang didirikan dengan tujuan untuk berkontribusi dalam pembangunan masyarakat Indonesia dan Jepang, khususnya dalam bidang pelatihan bahasa Jepang dan pelatihan kerja untuk magang dan bekerja di Jepang.

Calon peserta magang umumnya memiliki dua sisi emosi yang berjalan beriringan: harapan dan kecemasan. Harapan dapat berupa

cita-cita untuk memperbaiki kondisi ekonomi keluarga, memperoleh pengalaman internasional, serta meningkatkan kompetensi diri. Di sisi lain, kecemasan muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap tantangan bahasa, budaya, isu diskriminasi, tekanan kerja, hingga ketidakpastian masa depan.

Tujuan utama dari bekerja adalah mendapatkan uang. Namun ketika ekonomi masih belum stabil, mencari pekerjaan dengan gaji yang sesuai sering dianggap susah. Ketika Jepang menawarkan gaji yang lebih tinggi dari standar gaji di Indonesia, banyak yang menaruh harapan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai itu. Harapan tersebut dapat semakin kuat ketika seseorang termotivasi dan mengalami kesulitan dalam hidup, baik dari segi finansial atau pendidikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) yang memaparkan bahwa harapan adalah kemampuan diri pada seseorang dalam keadaan sulit untuk merencanakan jalan keluar diiringi dengan motivasi guna mencapai tujuan.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Kusreni (2017) mengungkapkan bahwa jumlah penduduk miskin berpengaruh signifikan terhadap migrasi tenaga kerja keluar negeri berdasarkan provinsi di Indonesia. Nilai signifikan penduduk miskin sebesar 0.000 dan nilai koefisien sebesar 0.013, sehingga dapat diinterpretasikan ketika kenaikan 1% jumlah penduduk miskin, maka akan meningkatkan 1,3% migrasi tenaga kerja ke luar Indonesia. Selain itu berkarir di Jepang

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

banyak diminati pekerja Indonesia karena Jepang mampu memberikan gaji yang relatif tinggi. Hal ini didukung pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Srimulyani et al. (2023) berjudul motivasi mahasiswa keperawatan untuk bekerja di Jepang, yang menjelaskan ada sebanyak 124 responden ingin mencari pengalaman kerja, 76 ingin memiliki gaji yang lebih besar dibandingkan di Indonesia, serta 62 dan 28 responden minat bekerja di luar negeri karena faktor ekonomi. Hal ini dapat menjadi alasan utama para pekerja di Indonesia lebih memilih untuk bekerja di Jepang karena menawarkan gaji yang lebih tinggi. Selain itu, jumlah penduduk miskin yang semakin besar yang diakibatkan oleh ekonomi yang belum stabil membuat banyak orang lebih memilih bekerja di negara maju seperti di Jepang.

Perbedaan bahasa dan budaya menjadi tantangan tersendiri untuk para pekerja dari Indonesia. Persiapan yang matang dan adaptasi cepat sangat penting dilakukan bagi para calon pekerja, tujuannya untuk meminimalisir hal yang tidak diinginkan terjadi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustika (2020) faktor perbedaan bahasa, etnis dan budaya merupakan alasan adanya kejadian diskriminasi. Selain itu persiapan yang kurang matang dari peserta magang juga menjadi alasan terjadinya diskriminasi karena mereka dianggap kurang kompeten. Hal ini dapat menjadi sumber kecemasan yang mungkin dialami oleh calon peserta magang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) kecemasan adalah perasaan takut yang *irrasional*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. Dari pemaparan materi diatas peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana harapan dan kecemasan secara bersamaan yang dialami oleh siswa LPK Kamisora sebagai calon peserta magang kerja di Jepang.

Penelitian ini secara khusus berfokus pada gambaran harapan dan kecemasan siswa-siswi LPK Kamisora yang sedang dalam proses belajar untuk persiapan keberangkatan magang ke Jepang. Pemilihan variabel didasarkan pada belum banyak jurnal yang membahas tentang variabel dan subjek tersebut. Didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Priyadi (2019) yang menjelaskan bahwa motivasi yang melatarbelakangi seseorang bekerja menjadi buruh migran di luar negeri tidak semata-mata karena ingin mengumpulkan uang, namun juga mencari pengalaman hidup dan menambah wawasan menjadi alasan lebih dominan. Dengan ditawarkan gaji yang cukup tinggi, hal tersebut tentunya menjadi harapan untuk dicapai guna meraih kehidupan yang lebih baik kedepan. Seperti yang diungkapkan oleh Firmansyah (2025) yang menjelaskan tentang seorang mantan pekerja migran di Jepang asal dari Bengkulu yang sukses membangun LPK

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

sepulangnya dari Jepang. Alasannya adalah ia ingin berbagi ilmu dan pengalaman dan agar calon pekerja di Jepang mendapatkan informasi, konsultasi dan tidak tertipu. Hal ini didukung oleh Al Faqir (2024) yang menjelaskan tentang seorang mantan pekerja di Jepang yang sukses dalam berbisnis ketika kembali ke Indonesia. Warga Tulungagung tersebut menjelaskan setelah bekerja di Jepang selama satu decade ia memilih untuk mengembangkan bisnis di Indonesia karena dirasa banyak peluang. Salah satu bisnis utama yang ia rintis adalah budidaya ikan sidat, yang setelah mengalami keuntungan ia sampai bisa berdagang ekspor ke Jepang. Hal tersebut yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai harapan calon peserta magang di Jepang.

Disamping itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Visiaty (2025) menjelaskan bahwa para pekerja Indonesia di Jepang merasakan kecemasan ketika berkomunikasi dalam bahasa Jepang secara lisan di tempat kerjanya. Kecemasan yang dirasakan berupa kecemasan aktivitas komunikasi lisan, pemahaman bahasa, maupun kemampuan bahasa Jepang yang dimiliki. Kedua hasil penelitian diatas dijadikan dasar oleh peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam tentang apa harapan yang muncul ketika sedang mempersiapkan magang kerja di Jepang serta mengetahui kecemasan apa yang timbul dan bagaimana responnya.

Selain itu menurut Anon (2025) terdapat 5 alasan peserta magang gagal bertahan di Jepang antara lain kaget budaya dan sulit beradaptasi, kendala bahasa Jepang yang menghambat komunikasi, beban kerja berat dan tidak sesuai harapan, masalah disiplin dan pelanggaran aturan, serta tekanan mental dan rindu kampung halaman.

Dengan pendekatan kualitatif eksploratif, penelitian ini diharapkan mampu menggali secara mendalam seperti apa harapan yang tumbuh selama mereka mempersiapkan diri dan bagaimana tingkat kecemasan mereka yang terbentuk selama mempersiapkan magang. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan yang dapat diandalkan untuk lebih mengetahui secara mendalam tentang harapan dan kecemasan yang muncul pada satu kondisi khususnya pada calon peserta magang kerja di Jepang.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah siswa LPK Kamisora yang masih aktif menempuh Pendidikan. Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah siswa LPK yang masih aktif menempuh pendidikan dan mempersiapkan diri untuk mengikuti program magang kerja di Jepang.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tujuh informan sebagai sampel penelitian dimana akan diberikan pertanyaan

# EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

mendalam yang sesuai dengan fokus dalam

penelitian ini yaitu harapan dan kecemasan.

**Tabel 1**  
**Identitas Informan**

Informan	Usia	Pendidikan Terakhir	Jenis Kelamin
RM	23 Tahun	D3	Laki-laki
AM	21 Tahun	SMK	Laki-laki
SL	21 Tahun	SMK	Perempuan
RA	22 Tahun	SMK	Perempuan
NR	23 Tahun	SMK	Perempuan
AI	26 Tahun	SMK	Perempuan
WI	20 Tahun	SMA	Perempuan

## Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Menurut Wani et al., (2024) observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung, fenomena, atau perilaku di lapangan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dan mencatat apa yang mereka lihat dalam situasi sebenarnya, tanpa campur tangan atau perubahan dari pihak peneliti. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan. Peneliti tidak terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dalam hal ini peneliti mengamati kondisi informan ketika wawancara berlangsung yang terfokus pada perilaku yang timbul ketika mendapat pertanyaan, intonasi suara ketika menjawab, dan gerakan tambahan langsung yang dianggap tidak wajar dilakukan. Peneliti melakukan observasi secara mendalam ketika wawancara berlangsung. Menurut Herdiansyah

(2015) wawancara merupakan suatu interaksi dimana terjadi pertukaran atau pembagian peran, tanggungjawab, keyakinan, perasaan, motif, dan informasi yang dalam hal ini satu orang bertanya dan yang lain memberikan informasi yang sebenarnya. Teori yang menjadi dasar pertanyaan pada penelitian ini adalah teori harapan yang disampaikan oleh Synder (2000) yang memfokuskan pada struktur kognitif internal yaitu tujuan, perkembangan pikiran, dan kemampuan menciptakan strategi. Serta teori yang disampaikan oleh Clark & Beck (2010) yang memandang bahwa kecemasan memiliki empat aspek utama yaitu aspek kognitif, aspek emosional, aspek psikologis, dan aspek perilaku.

## Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif menurut Miles & Huberman (1994) yang terdiri dari empat komponen yaitu tahap pengumpulan data,

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah sistematis. Pertama, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data yaitu mengumpulkan informasi dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang harapan dan kecemasan pada siswa LPK. Kedua, penelitian ini juga menggunakan triangulasi teknik pada beberapa bagian yaitu mengumpulkan informasi menggunakan teknik pengambilan data diantaranya wawancara, observasi dan dokumentasi. Ketiga, menyajikan hasil teks wawancara beserta analisisnya secara mendalam. Keempat, mengambil kesimpulan sebagai verifikasi data penelitian yang telah dilakukan. Melalui Langkah-langkah tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang valid dan menjadi sumber informasi yang dapat diandalkan sebagai bentuk kontribusi positif terutama mengenai pemahaman tentang harapan dan kecemasan ditinjau dari perspektif siswa LPK yang akan magang kerja di Jepang.

### HASIL

Hasil penelitian ini akan disajikan dalam beberapa bagian yaitu hasil observasi, latar belakang informan dan pengalaman kerja, serta pembahasan aspek-aspek yang mendalam mengenai harapan dan kecemasan dari informan.

### Hasil Observasi

Hasil observasi yang ditemukan di lapangan sebelum melakukan wawancara adalah kondisi lingkungan LPK yang kondusif dan tidak terlalu ramai yang membuat pembelajaran di kelas maupun *job-training* berjalan dengan lancar dan tidak banyak mengalami distraksi. Ruang yang digunakan ketika wawancara cenderung sedikit berisik dengan penerangan yang cukup, dan beberapa kali wawancara mengalami *distraksi* karena ada instruksi dari *sensei*, namun wawancara berjalan dengan baik tanpa ada halangan yang berarti.

### Latar Belakang Informan

Informan pertama (RM) merupakan siswa LPK yang sudah menempuh Pendidikan selama 2 bulan di LPK Kamisora. Berusia 23 tahun dan belum menikah. Dengan Pendidikan terakhir D3, informan memiliki keinginan kuat untuk magang kerja di Jepang dilihat dari persiapan informan yang suka mempelajari bahasa dan budaya Jepang bahkan sebelum menjadi siswa LPK.

*"...Lalu juga karena saya suka dengan culture dan budaya di Jepang saya jadi ingin untuk mempelajari budaya itu langsung disana, gitu. ...Saya sudah belajar disini selama 2 bulan, ee sebelum saya masuk LPK pun saya sudah pernah belajar, karena saya suka dengan budayanya Jepang."* (Informan RM, 0028, 0071).

Informan kedua (AM) merupakan siswa LPK yang sudah menempuh Pendidikan selama

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

1 bulan di LPK Kamisora. Berusia 21 tahun dan belum menikah. Memiliki pengalaman kerja di sebuah pabrik Cimory selama 3 tahun sejak menyelesaikan Pendidikan terakhirnya di tingkat SMK. Bersama 2 orang teman yang berasal dari sebuah desa di kota Purwodadi, informan memiliki tekad bekerja yang kuat untuk mencari uang yang lebih besar dari pekerjaannya untuk membantu ekonomi keluarga dan mencari modal untuk membangun bisnis.

*"Ya membantu ekonomi keluarga, memperbaiki ekonomi... Tujuan utama pengen membuka usaha, ya buka usaha mas, mencari modal lah."* (Informan AM, 0030, 0034).

Informan ketiga (SL) merupakan siswa LPK yang sudah menempuh Pendidikan selama kurang dari 1 bulan di LPK Kamisora. Berusia 21 tahun dan belum menikah. Memiliki pengalaman kerja selama 3 tahun di Perusahaan garment semenjak lulus Pendidikan terakhirnya di sebuah SMK. Memiliki keinginan untuk mencari pengalaman yang lebih luas melalui magang kerja di Jepang untuk bidang menjahit, berbekal dari pengalaman bekerja sebelumnya.

*"Yang pertama mau cari pengalaman di Jepang, yang kedua mau menambah skill menjahit saya, saya kan menjahit di garment, mengasah skill saya di Jepang, yang ketiga menabung untuk masa depan... Menjahit jok mobil, ya yang bersangkutan sama jahit lah."* (Informan SL, 0031, 0037).

Informan keempat (RA) merupakan siswa LPK yang telah menyelesaikan

Pendidikan terakhirnya di tingkat SMK dan sudah memiliki pengalaman kerja. Berusia 22 tahun dan belum menikah. Mempunyai tujuan agar bisa membantu ekonomi keluarga, memiliki tabungan, dan membiayai sekolah adiknya.

*"Yang pertama itu kan mau bantu ekonomi keluarga, yang kedua ingin memiliki tabungan sendiri, terus sama itu mas nanti rencananya kalau saya udah disana nanti saya bisa gentian biyain sekolah adek saya."* (Informan RA, 0010).

Informan kelima (NR) merupakan siswa LPK yang sudah menyelesaikan Pendidikan terakhir di tingkat SMK dan memiliki pengalaman kerja di Jakarta selama beberapa tahun. Berusia 23 tahun dan belum menikah. Memiliki sebuah tujuan yaitu mencari modal untuk membuat kos-kosan sebagai bisnis pribadi.

*"Eee, pastinya saya ada angan-angan untuk sukses juga ya. Selama saya masih bisa kerja saya akan kerja terus, dan saya akan menabung, cita cita saya juga mau bikin kos-kosan, saya akan mengusahakan hal itu."* (Informan NR, 0027)

Informan keenam (AI) merupakan siswa LPK yang telah menyelesaikan Pendidikan terakhirnya di tingkat SMK dan memiliki pengalaman kerja. Berusia 26 tahun dan sudah berkeluarga serta memiliki satu orang anak berusia 3 tahun. Memiliki motivasi yang besar untuk bekerja lebih keras demi keluarga, anak, dan orang tuanya. Ingin memiliki penghasilan yang tetap untuk ekonomi keluarga

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

dan mewujudkan cita-citanya yaitu memiliki rumah dan bisnis bersama suaminya.

*“Eee saya kan sudah berkeluarga, sudah punya anak juga, tujuan utama saya ya mencari penghasilan untuk keluarga untuk anak, orang tua gitu... Ee tentunya ada pengen punya rumah sendiri terus nanti pengen punya usaha, usaha kaya kan suami kerja di pabrik plastik gitu jadi bisa disortir ke mana aja, jadi ya pengen usaha plastik gitu.”* (Informan IA, 0010, 0025).

Informan ketujuh (WI) merupakan siswa LPK yang sudah menyelesaikan pendidikan terakhir di SMA dan memiliki pengalaman kerja. Berusia 20 tahun dan belum menikah. Memiliki tekad yang kuat untuk mencari pengalaman kerja selagi masih muda, mencari modal untuk melanjutkan usaha ayahnya yang sudah berjalan.

*“Eee yang pertama untuk keluarga, yang kedua untuk mencari pengalaman kerja kan saya masih muda dan di Indonesia agak susah ya jadi ya saya ingin mencoba kerja di Jepang... Eee harapannya ya kalau pulang dari Jepang kan udah ada modal ya mas jadi nanti pakai modal itu untuk usaha kan bapak di rumah udah ada usaha nanti saya tinggal melanjutkan gitu.”* (Informan WI, 0010, 0014).

### Harapan

#### Tujuan Magang (*goals*)

Hasil wawancara mengenai tujuan informan mengikuti program magang kerja di Jepang mendapatkan jawaban yang relatif serupa, yaitu untuk memperbaiki ekonomi

keluarga, memiliki tabungan dan mencari modal untuk membangun bisnis sendiri ketika nanti selesai bekerja di Jepang. Meskipun memiliki tujuan yang relatif sama, mereka memiliki bagian unik ketika menyampaikan tujuannya.

Informan RM selain memiliki tujuan untuk mencari modal untuk membuka usaha di Indonesia, membantu orang tua, ia juga memiliki tujuan untuk mendalami bahasa dan budaya langsung di negara Jepang. Ketertarikan informan untuk mempelajari bahasa dan budaya di Jepang sudah dimulai sejak ia belum masuk di LPK dan memutuskan untuk mengikuti program magang ini.

Hal serupa diungkapkan oleh informan AM yaitu ingin mempelajari bahasa dan budaya di Jepang. Namun ketika ditanya mengenai memperpanjang kontrak kerja, informan AM memilih untuk menyesuaikan dengan keadaan lingkungan kerja, jika merasa kurang cocok ia akan memilih untuk membuka usaha di Indonesia.

Informan SL memiliki tujuan yang menarik juga ketika ia ingin meningkatkan skill menjahitnya ketika memilih magang kerja di Jepang. Berbekal dari pengalamannya yang sudah beberapa tahun bekerja di sebuah perusahaan garment bagian menjahit juga. Selain itu ia juga ingin sekali untuk bisa berangkat ibadah umrah bersama ayahnya.

Informan AI menyampaikan setelah nanti berhasil diterima magang kerja di Jepang selama 3-5 tahun dan sudah tidak dapat memperpanjang kontrak, ia akan kembali dan

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

menjadi ibu rumah tangga. Sebagai seorang ibu rumah tangga, ia memiliki tujuan untuk bisa membantu ekonomi keluarga dan berharap bisa memiliki rumah sendiri sepulang ia bekerja di Jepang. Hal itu dilakukan demi keluarga terutama anaknya.

### **Kemampuan Menciptakan Strategi (*pathway thinking*)**

Strategi yang dimiliki setiap informan dalam menyelesaikan masalah tergolong baik ditandai dengan setiap langkah yang mereka pilih untuk menghadapi rintangan selama belajar di LPK. Seperti yang disampaikan oleh informan SL dimana ia mengaku kesulitan dalam mempelajari bahasa Jepang dikarenakan ia yang lebih banyak belajar praktik sehingga sering kali meninggalkan kelas bahasa. Namun ia memiliki strategi yang jitu untuk mengatasi hal tersebut. Ia memperbanyak belajar dengan temannya yang lebih rutin mengikuti kelas, bertanya jika tidak paham, dan berdialog menggunakan bahasa Jepang dengan temannya. Ia juga memiliki langkah strategis untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dengan berusaha dan berdo'a.

*"Kita perbanyak belajar, perbanyak kata-kata terus komunikasi sama orang Jepang, sama temen-temen yang paham banget tentang Jepang, dialog-dialog juga. Ya langkahnya dari kita sendiri, dari usaha kita dan do'a dari orang tua, karena do'a itu penting."* (Informan SL, 0121, 0053).

Informan RM menyampaikan hal yang sama ketika ia juga merasa kesulitan dalam

mempelajari bahasa Jepang, yang dimana ia sudah sering mempelajarinya bahkan sebelum masuk ke LPK. Menurutnya, bahasa yang dipelajarinya selama ini belum tentu sama dengan yang digunakan di tempat kerja nanti. Langkah strategis yang ia gunakan untuk menangani hambatan tersebut pun juga relatif sama yaitu perbanyak belajar, dan sering komunikasi dengan bahasa Jepang.

*"Dalam pekerjaan, karena disini juga diajari bagaimana cara bekerja disana jadi mungkin kalau dalam sisi pekerjaan enggak, cuman mungkin dalam ee komunikasi sama orang Jepang, karena kan pasti yang dipelajari disini sama yang ada disana kan, gak pasti sama, mungkin dari situ. Solusi saya itu karena saya nggak mau, apa, kayak terbata-bata saat ee komunikasi dengan bahasa Jepang, saya mengajak guru-guru disini untuk berbicara dengan bahasa Jepang, mengajak teman juga untuk berbicara dengan bahasa Jepang, jadi saya bisa mengerti, ohh kata yang ini harusnya di omongkan gini, bukan gitu, jadi selalu belajar terus."* (Informan RM, 0092, 0102).

Langkah strategis juga disampaikan oleh informan RA mengenai langkah yang harus diambil untuk menuju kesuksesan selama magang kerja di Jepang.

*"Yang pertama yang penting konsisten, terus juga semangat, inget tujuan awal, terus tekun juga, sama gak boleh gampang nyerah."* (Informan RA, 0040).

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

### Motivasi dan Keyakinan Diri (*agency thinking*)

Ketujuh informan memiliki motivasi dan keyakinan diri yang tinggi untuk dapat mengikuti magang kerja dan mencapai tujuan serta cita-citanya. Informan SL memiliki motivasi tinggi dan keyakinan diri yang kuat. Hal ini disebutkan ketika ia diberikan pertanyaan mengenai seberapa yakin dirinya mampu menyelesaikan program magang kerja ini dengan segala kemungkinan hambatan yang bisa terjadi.

*“Yakin, saya InsyaAllah yakin, ya itu tinggal bahasanya aja, cuman disana kan ada abang saya, nanti bisa lah disana belajar juga, sambil kerja sambil belajar juga. Yakin, range 9 lah ya, cuman kendala di bahasanya saja, nanti diasah lagi.”* (Informan SL, 0114, 0148).

Informan NR juga menyampaikan sebuah keyakinan yang kuat untuk bisa menyelesaikan magang kerja di Jepang nanti. Hal yang memotivasinya adalah ingin membantu perekonomian keluarga, meraih cita-cita dengan menjadi orang yang sukses.

*“Eee yakin banget, karena saya juga sudah niat dari awal harus berhasil gitu, jadi saya akan berusaha semaksimal mungkin mas. Eee, saya ingin membantu perekonomian keluarga dan meraih cita-cita saya menjadi orang yang sukses gitu sih mas.”* (Informan NR, 0085-0090).

Informan AI juga menyampaikan motivasi dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu menyelesaikan program magang kerja ini. Ia selalu mengingat tujuan awal ia ingin

mengikuti program magang yaitu mencari uang. Selain itu membantu perekonomian keluarga dan anaknya pun menjadi motivasi yang kuat untuk menyelesaikan program magang kerja ini.

*“Yakin mas, karena kembali lagi ke niat awal ke sana untuk mencari uang ya yakin gak yakin ya tetep harus dilawan dan berangkat gitu. Eee tentunya karena anak dan keluarga mas.”* (Informan NR, 0051-0056).

### Kecemasan

#### Aspek Kognitif (*pikiran negatif dan distorsi kognitif*)

Aspek kecemasan dalam perspektif kognitif yaitu munculnya pikiran negatif secara tiba-tiba atau dengan alasan. Pikiran negatif ini meliputi kekhawatiran, gugup, atau panik ketika mendapatkan informasi atau memikirkan mengenai hal yang berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai. Ketujuh informan pernah memiliki pikiran negatif selama proses belajar ataupun mendapat informasi tentang kerja di Jepang. Seperti yang disampaikan oleh informan NR yang menjelaskan bahwa pernah memiliki pikiran negatif tentang kebebasan yang ada di negara Jepang mengenai lingkungan dan pergaulan yang mungkin kurang baik jika dibandingkan di negara Indonesia.

*“Eee, pasti ada ya, karena di sana kita juga bebas sebeb-bebasnya, jadi tergantung kita membawa dirinya gimana gitu. Eeee mungkin, saya takut kalau terbawa pergaulan yang buruk seperti minum alkohol gitu.”* (Informan NR, 0105, 0110).

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

Berita atau informasi negatif yang didapatkan juga mampu mempengaruhi munculnya pikiran negative. Seperti yang diungkapkan oleh informan AM yang mengatakan bahwa ia merasa takut ketika ia mendengar bahwa ada yang dipukul atau dimarahi ketika bekerja disana.

*"Kan kalau denger kan ada yang dimarahi, dipukul, takut kan ada yang gitu ya. Tiktok kan banyak banget ya. Cemas ya mas, cemas, takut ada."* (AM, 0152-0159).

Hal serupa juga disampaikan oleh informan SL yang mengaku takut dengan omongan Sachou (CEO) ketika bekerja di Jepang. Ia menyampaikan

*"Takut banget sama omongan Sachounya yang sedikit keras gitu, yang sedikit keras gitu, takut nyentuh ke hati terus baper gitu. Soalnya kan pernah di garment kan, ya yang bosnya marah-marahin gitu, ya itu karena kesalahan kita sendiri sih, tergantung kitanya, menyikapinya."* (Informan SL, 0215-0220).

### **Aspek Emosional (reaksi emosi yang berlebihan)**

Aspek emosional disini menunjukkan emosi yang muncul sebagai bentuk reaksi batin dari stimulus yang ada, baik stimulus langsung maupun tidak langsung. Ketujuh informan pernah mengalami reaksi batin seperti khawatir, takut, cemas, dan emosi negatif yang berlebihan. Informan SL menerangkan pernah mengalami emosi yang berlebihan ketika dia merasa tertinggal dalam belajar bahasa ataupun *job training* yang sedang dijalannya.

*"Ya itu tadi, ketinggalan. Kenapa temen saya bisa saya gak bisa. Apalagi temen kita yang dibawah kita, aduh kok dia bisa kenapa saya gak bisa, umurnya lho dibawah saya. Ya ini, saat ini. Kan ini kan mau renshuu ya, renshuu di perusahaan SO nya, ya seneng bisa ikut job, cuman cemas, bisa gak sih aku. Karena kendala bahasanya, terus saingannya profesional banget. Tapi gakpapa, harus yakin."* (Informan SL, 0252, 0264).

Hal serupa disampaikan oleh informan RA yang mengatakan bahwa ketika sedang merasakan capek yang berlebihan, sehingga terkadang hal yang terlihat biasa pun menjadi emosional.

*"Kadang tergantung. Kalau ini mas, kalau posisinya lagi capek, lagi banyak pikiran, terus itu bisa mas hal-hal yang biasa jadi emosi gitu bisa, tapi kalau lagi biasa lagi gak capek gak banyak tekanan, ya biasa aja mas."* (Informan RA, 0174).

Informan NR mengungkapkan bahwa ia merasa khawatir ketika nanti berangkat ke Jepang karena harus meninggalkan keluarga cukup lama dan tidak bisa pulang kapan saja.

*"Eee, cemas enggak sih mas, mungkin khawatirnya itu karena harus meninggalkan keluarga cukup lama dan pulangnya pun gak bisa seenaknya saya gitu. Eee, ya itu tadi semangat karena saya berangkat ke sana kan juga memiliki tujuan, kalau takut ya soal keluarga, saya kan tinggal sama nenek saya, dan beliau pun juga sudah tua dan takutnya nanti ya amit-amit nenek gak ada pas saya"*

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

*masih di sana gitu, tapi untuk hal lain saya tidak merasa takut.*" (Informan NR, 0140-0151).

Informan WI juga menjelaskan bahwa ia pernah mengalami down selama beberapa hari ketika ia mendapatkan pengumuman tidak lolos seleksi untuk berangkat ke Jepang.

*"Eee tergantung ya mas, kalau soal kek pas pengumuman lolos apa enggak ya kaya gitu mas kek sedih, paling satu dua hari akan down gitu tapi habis itu yaudah coba lagi kan waktu terus berjalan pasti akan tiba saatnya juga mas kalau udah rezeki."* (Informan WI, 0146).

### **Aspek Fisiologis (*reaksi tubuh terhadap stimulus*)**

Aspek fisiologis adalah reaksi tubuh terhadap stimulus yang ada. Dalam hal ini reaksi tubuh yang menunjukkan informan mengalami kecemasan terhadap hal yang ditemui secara langsung maupun tidak. Ketujuh informan pernah mengalami hal ini dan menyadarinya. Informan SL mengatakan bahwa ia mengalami reaksi gejala kecemasan seperti deg-degan ketika ia menghadapi ujian bahasa di kelas.

*"Waktu ujian. Kan setiap masuk ke persoalan dasar-dasar itu mempelajari dulu, dan itu kalau belum hapal kan bikin kita deg-degan, aduh bisa gak ya aku. Itu aja sih."* (Informan SL, 0280).

Hal serupa juga disampaikan oleh informan AM yang menjelaskan bahwa ia merasa gugup dan cemas ketika ia praktik di depan kelas saat belajar bahasa Jepang.

*"Pernah. Bisa bahasanya atau gak. Pas di kelas, praktik di depan."* (Informan AM, 0193-0199).

### **Aspek Perilaku (*penghindaran atau perilaku kompulsif*)**

Aspek perilaku adalah aspek yang muncul dan dapat dilihat atau diceritakan ketika seseorang sedang dalam situasi tertentu. Dalam hal ini perilaku yang ditekankan adalah perilaku yang mencerminkan keadaan seseorang yang sedang mengalami kecemasan, seperti penghindaran terhadap situasi atau perilaku kompulsif (pengulangan). Beberapa informan pernah mengalami hal ini, seperti Informan WI yang menjelaskan bahwa ia pernah melakukan perilaku menghindar ketika mendapat pertanyaan tentang kapan ia akan berangkat ke Jepang.

*"Pernah mas, asli. Yaa kaya ditanya kapan berangkat, ko belum berangkat berangkat terus dibandingin sama anak atau saudaranya yang udah berangkat ke Jepang, ya tak jawab aja prosesnya beda-beda rezekinya beda, wong mereka ya gak tau prosesnya gimana kan ya."* (Informan WI, 0165).

Perilaku kompulsif juga pernah dilakukan oleh informan RA yang mengatakan bahwa ia secara reflek melakukan gerakan berulang seperti menggerakkan kaki atau memainkan benda di sekitarnya.

*"Gerakin kaki. Ee reflek sih mas, kayak pas duduk gini biasanya ya mainan meja atau gimana gitu."* (Informan RA, 0212-0219).

**EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA  
TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG**

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

Informan AM juga menjelaskan bahwa ia pernah melakukan perilaku menghindar ketika mendengar informasi bahwa akan ada interview seleksi, karena ia merasa belum lancar dalam mempelajari bahasa Jepang.

*“Pernah, pernah. Gak ada yang tahu. Belum lancar bahasanya, belum yakin bahasanya, ingin memperlancar dulu lah, biar enak disana.” (Informan AM, 027-031).*

**Tabel 2**  
**Ringkasan Jawaban Informan**

Kode Subjek	Tema Harapan	Tema Kecemasan	Catatan Penting
RM	Ingin mencari pengalaman kerja, dan mempelajari budaya Jepang secara langsung, ingin mandiri dalam hal finansial.	Khawatir soal cuaca dan soal bahasa yang mungkin berbeda dengan yang disana.	Belum memiliki pengalaman kerja, sudah mempelajari bahasa Jepang mandiri.
AM	Ingin mencari pengalaman baru, membantu ekonomi keluarga, mencari modal untuk memulai usaha.	Khawatir tentang tekanan kerja, kesulitan mempelajari bahasa, takut dan cemas terhadap berita diskriminasi pekerja di Jepang dari sosial media.	Memiliki pengalaman kerja selama 3 tahun.
SL	Membantu ekonomi keluarga, mencari modal untuk memulai usaha sendiri.	Khawatir tentang bahasanya karena belum lama mempelajari dan ingin segera mengikuti seleksi keberangkatan.	Memiliki keyakinan diri yang tinggi, sudah memiliki pengalaman kerja 3 tahun.
RA	Membantu ekonomi keluarga, kehidupan jadi lebih baik setelah dari Jepang.	Mengalami hambatan selama belajar bahasa, khawatir tentang lingkungan yang ada di Jepang.	Belum pernah merantau.
NR	Mencari pengalaman baru, mencari modal untuk membangun usaha kos-kosan.	Dari keluarga meminta untuk segera menikah, takut jika terbawa pergaulan yang bebas di Jepang, cemas jika ada keluarga yang meninggal dan tidak bisa pulang.	Sudah terbiasa merantau, memiliki keyakinan yang cukup tinggi.
AI	Mencari penghasilan untuk keluarga dan orang tua, ingin memiliki rumah dan usaha sendiri dengan suaminya.	Memiliki kecemasan terhadap hasil akhir lolos atau tidak, takut mengecewakan keluarga, takut meninggalkan anak yang masih kecil.	Sudah berkeluarga dan memiliki seorang anak, memiliki pengalaman kerja
WI	Membantu ekonomi keluarga, mencari pengalaman kerja, mencari modal untuk memulai usaha bersama ayahnya, ingin bisa kuliah sambil kerja setelah magang.	Memiliki kecemasan selama belajar bahasa dan lingkungan disana, merasa khawatir ketika gagal untuk berangkat.	Sudah memiliki pengalaman kerja yang baik, memiliki keyakinan

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

### DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai harapan dan kecemasan siswa LPK yang akan magang kerja di Jepang. Siswa LPK Kamisora sebagai calon peserta magang kerja di Jepang memiliki gambaran mengenai harapan dan kecemasan dengan taraf yang berbeda-beda. Mereka juga memiliki perspektif tersendiri mengenai harapan dan kecemasan. Namun ada beberapa perspektif yang memiliki kesamaan tanggapan sikap mengenai harapan dan kecemasan mereka selama mempersiapkan magang kerja di Jepang.

Aspek tujuan yang mengungkapkan harapan utama menjadi hal yang sangat penting dimiliki ketika magang kerja ini. Karena dengan memiliki tujuan, seseorang akan selalu memiliki alasan untuk terus berusaha mencapainya. Setiap informan menjelaskan bahwa tujuan utama mereka mengikuti magang kerja ini adalah untuk memperbaiki ekonomi keluarga, membantu orang tua, mewujudkan mimpi, dan memiliki keuangan yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuan yang positif ini akan sangat mempengaruhi prospek seseorang dalam bekerja kedepannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang disampaikan oleh Santilli, et al., (2017) yaitu harapan dianggap sebagai perasaan positif yang mendukung individu untuk menghadapi kesulitan serta mampu berhasil pada apa pun yang penting dalam kehidupan karir seseorang.

Aspek kemampuan menciptakan strategi memiliki yang pengaruh kuat dalam kelancaran proses magang kerja. Setiap informan juga menjelaskan bahwa mereka memiliki strateginya masing-masing dalam menghadapi hambatan berbeda-beda yang mereka alami. Dengan kemampuan menciptakan strategi ini, informan dapat dengan mudah menemukan jalan dan terus melangkah maju untuk bisa menyelesaikan program magang kerja ini.

Aspek motivasi dan keyakinan diri menjadi hal yang tidak kalah penting dalam mewujudkan harapan. Dengan memiliki motivasi yang kuat terutama dari dalam diri sendiri, seseorang akan selalu memiliki semangat untuk terus menghadapi kesulitan yang mungkin ditemukan nanti. Keyakinan diri melahirkan tekad kuat yang tidak mudah goyah. Masing-masing informan memiliki motivasi dan keyakinan diri yang baik. Meskipun ada beberapa informan yang mengalami kesulitan selama menempuh Pendidikan baik dari belajar bahasa, *job training*, ataupun ujian seleksi, seluruh informan masih tetap menjaga semangat dan tetap fokus pada tujuan awal. Artinya informan memiliki motivasi belajar dan perencanaan yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Vestalia & Wibowo, (2021) yang menjelaskan bahwa adanya motivasi belajar yang dimiliki siswa membuatnya memiliki dorongan untuk belajar mendapat pengetahuan, melakukan kegiatan belajar, hingga siswa dapat

## **EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG**

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

menilai kemampuan/potensi, bakat serta minatnya di bidang tertentu.

Aspek kecemasan menjadi hal yang hampir pasti muncul pada setiap informan. Kecemasan adalah hal yang wajar muncul dan dialami oleh seseorang. Yang membuatnya menjadi tidak wajar adalah ketika seseorang tenggelam dalam kecemasan yang dialaminya. Kecemasan menghadapi kejutan dalam budaya bekerja di Jepang menjadi salah satu kecemasan yang dimiliki semua informan. Perbedaan tingkat disiplin dan etos kerja yang tinggi menjadi alasan kecemasan itu muncul dari beberapa informan. Hal ini juga dijelaskan oleh Athallah & Dharma, (2024) bahwa budaya serta lingkungan di negara Jepang sangat berbeda dengan negara Indonesia, diantara perbedaan itu Jepang memiliki tingkat disiplin dan etos kerja yang mungkin lebih tinggi dari Indonesia. Diperkuat oleh Kotera et al., (2022) yang menyatakan bahwa Jepang menjadi salah satu negara yang separuh karyawannya mengalami tekanan mental.

Kecemasan yang terjadi ketika informan menempuh pendidikan di LPK dapat dilihat dari respon ketika mereka dihadapkan oleh situasi yang tidak bisa dikendalikan. Setiap informan pernah mengalami kecemasan dengan penyebab dan respon yang berbeda. Pada kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran negatif, beberapa informan memilih untuk tidak memikirkannya secara berkelanjutan meskipun itu bisa terjadi kapan saja. Seluruh informan juga memiliki rasa khawatir ketika mendapatkan

informasi yang berupa ancaman baik tentang posisi pekerjaan atau tentang budaya kerja yang berlaku di negara Jepang. Namun tidak ada informan yang meragukan kemampuan dirinya sendiri, mereka merasa yakin bahwa kemampuan dirinya mampu membawa keberhasilan magang kerja yang diikutinya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Ghufroon, M. Nur & Risnawati, (2010) yang menyatakan mengenai dimensi kekuatan dari keyakinan diri, seseorang yang memiliki pengharapan yang mantap akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa LPK memiliki harapan dan kecemasan masing-masing tergantung perspektif yang mereka miliki. Harapan yang tinggi mampu menumbuhkan semangat untuk tetap berfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Kecemasan juga muncul dalam proses mencapai tujuan itu, namun dengan kemampuan untuk mengatasinya, kecemasan dapat menjadi semangat dan sisi positif untuk terus berjuang dalam mencapai tujuan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya informasi yang didapatkan oleh peneliti karena tidak melakukan wawancara tambahan dengan informan pendukung untuk lebih menguatkan hasil yang didapatkan. Saran praktis dari peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah dengan mengambil data dari calon peserta magang serta dapat dibandingkan

## EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

dengan ex-peserta magang kerja di Jepang sehingga dapat ditemukan informasi yang lebih kaya dan mendalam.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anon. (2025). "5 Alasan Kenapa Peserta Magang Gagal Bertahan Di Jepang: Pelajaran Penting Untuk Anda." *LPK Rank-A Indonesia*. (<https://rank-agroup.com/5-alasan-kenapa-peserta-magang-gagal-bertahan-di-jepang-pelajaran-penting-untuk-anda/2/>, diakses pada tanggal 10 November 2025 pukul 14.00 WIB).
- Athallah, Moch. Ahdan, and Ferry Adhi Dharma. (2024). "Strategi Komunikasi Pekerja Migran Indonesia Dalam Mengatasi Culture Shock Selama Bekerja Di Jepang." *Academic Journal of Da'wa and Communication* 5(1):81–104. doi: 10.22515/ajdc.v5i1.9603.
- Azzahra, Sarah, and Arianty Visiaty. (2025). "Language Anxiety Yang Dirasakan Pemegang Orang Indonesia Ketika Bekerja Di Jepang." 53–64.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). "Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings." *Trends in Cognitive Sciences* 15(9):418–24. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>.
- Al Faqir, A. (2024). "Jago Lihat Peluang, Kisah TKI Jepang Pulang Ke Tulungagung Sukses Budidaya Ikan Hingga Diekspor Ke Negeri Sakura." *Merdeka.Com*.
- Firmansyah, E. E. (2025). "Kisah Eks Pekerja Migran Bengkulu, Pulang Kampung Bangun Lembaga Pelatihan Hingga Gaet Investor Jepang." *Kompas Regional*.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, Rini. (2010). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Kotera, Yasuhiro, Kenichi Asano, Hiromasa Kotera, Remi Ohshima, and Annabel Rushforth. (2022). "Mental Health of Japanese Workers: Amotivation Mediates Self-Compassion on Mental Health Problems." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(17). doi: 10.3390/ijerph191710497.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Analisis Data Kualitatif*. Sage Publications.
- Mustika, Dian Yuhmaeriza. (2020). "Dokumen Karya Ilmiah | Skripsi | Prodi Sastra Jepang - S1 | FIB | UDINUS | 2020." 0–1.
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020). "Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam." 2(1):1–22.
- Priyadi, E. S. (2019). "Tenaga Kerja Indonesia Di Jepang ; Studi Tentang Motivasi Yang Melatarbelakangi." 4(02):572–82.
- Puspitasari, Wahyu Indah, and Sri Kusreni. (2017). "Factors Affecting Labor Migration Abroad By Province In." 2(1):44–55. doi: 10.20473/jjet.v2i1.5505.
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J. & Nota, L. (2017). "Career Adaptability, Hope, Optimism, and Life Satisfaction in Italian and Swiss Adolescents." *Journal of Career Development* 44(1):62–76. doi: <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>.
- Sari, Laily Lolita. (2015). *Pengaruh Harapan Terhadap Kecenderungan Residivis Pada Narapidana Di Lapas Klas I Malang*. Undergradu. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Srimulyani, Nunuk Endah, Putri Elsy, Hafna Ilmy Muhalla, Christian Yohanes, and Tarbarita Banjarnahor. (2023). "Motivation Of

**EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA  
TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG**

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

---

- Nursing Students To Work In Japan : A Case Study Of Stikes Nhm Bangkalan Madura Motivasi Mahasiswa Keperawatan Untuk Bekerja Di Jepang : Studi Kasus Stikes NHM Bangkalan Madura Departemen Studi Kejepangan , Fakultas Ilmu Budaya , Universitas Airlangga. 7(4):543–56.
- Synder, C. R. (2000). *Handbook of Hope*. edited by Kansas: Department of Psychology. University of Kanvas.
- Vestalia, Debora, and Doddy Hendro Wibowo. (2021). "Motivasi Belajar Dan Perencanaan Karier." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3(2):95–102. doi: 10.33024/jpm.v3i2.4132.
- Wani, Anis Syafa, Feby Annisa Yasmin, Septiana Rizky, Syafira Syafira, and Deasy Yunita Siregar. (2024). "Penggunaan Teknik Observasi Fisik Dan Observasi Intelektual Untuk Memahami Karakteristik Siswa Di Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8(1):3737–43.
- Zuchri, A. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.

**EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA  
TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG**

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

**Tabel 3**

***Pertanyaan Penelitian***

Aspek	Indikator	Item
Tujuan ( <i>goals</i> )	Memiliki tujuan yang jelas	Apa tujuan utama Anda mengikuti program magang ke Jepang?
	Memiliki makna tentang tujuan	Seperti apa Anda membayangkan masa depan Anda setelah selesai magang?
	Kesadaran akan pentingnya pencapaian	Apakah Anda memiliki target tertentu yang ingin dicapai selama di Jepang?
Strategi untuk mencapai tujuan ( <i>Pathway</i> )	Kemampuan merancang alternatif	Menurut Anda, apa saja langkah-langkah yang perlu Anda ambil agar berhasil selama magang?
	Kreativitas dalam mengatasi hambatan	Apakah Anda merasa telah mempersiapkan diri dengan baik? Jika ya, bagaimana caranya? Apa Anda sudah memiliki Gambaran tentang hambatan yang mungkin terjadi nanti? Apa strategi yang Anda siapkan untuk melewati itu?
	Keyakinan dalam menemukan solusi	Apakah Anda yakin terhadap Solusi yang sudah Anda persiapkan untuk mengatasi hambatan tadi?
Motivasi dan keyakinan diri ( <i>Agency</i> )	Motivasi untuk bertindak dan tidak menyerah	Seberapa yakin Anda bisa mencapai tujuan Anda selama di Jepang? Mengapa? Apa yang memotivasi Anda untuk tetap semangat dalam proses menuju keberangkatan?
	Keyakinan tentang usaha diri sendiri	Apakah Anda yakin akan dapat menyelesaikan program magang di Jepang ini dengan baik?
	Konsisten mempertahankan semangat	Apakah Anda pernah merasa tidak semangat lagi ketika menemui hambatan selama belajar disini?
Pola pikir dan keyakinan ( <i>kognitif</i> )	Pikiran negative otomatis	Apakah Anda pernah memiliki pikiran-pikiran negatif tentang kehidupan kerja di Jepang? Bisa ceritakan contohnya? Apakah Anda pernah merasa segala sesuatu akan berakhir buruk?
	Persepsi berlebihan	Ketika membaca atau mendengar berita negatif tentang magang di Jepang, apa reaksi pertama Anda? Apakah Anda pernah berpikir tentang hal-hal kecil bisa membahayakan diri Anda?
	Kesalahan berpikir	Apakah Anda pernah merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tekanan kerja atau aturan kerja di sana? Bagaimana Anda memaknai keraguan itu? Apakah Anda sering membayangkan hasil terburuk dari sebuah situasi? Apakah Anda meyakini jika terjadi sesuatu yang buruk maka hal buruk itu akan terjadi berulang kali?
Perasaan dan mood ( <i>emosional</i> )	Perasaan takut, khawatir, gugup, atau panik secara terus menerus	Apa perasaan yang paling dominan muncul ketika Anda membayangkan diri Anda benar-benar berada di tempat kerja di Jepang? Apakah Anda merasa cemas, khawatir, atau gugup

**EKSPLORASI HARAPAN DAN KECEMASAN CALON PESERTA MAGANG LPK KAMISORA  
TERHADAP KEHIDUPAN KERJA DI JEPANG**

Isna Ariyanto, Anniez Rachmawati Musslifah, Dhian Riskiana Putri

		ketika Anda benar-benar akan berangkat bekerja di Jepang?
	Emosi intens yang tidak sebanding dengan dunia nyata	Apakah Anda pernah merasakan campuran antara semangat dan ketakutan sekaligus? Bisa dijelaskan bagaimana rasanya? Apakah Anda pernah mengalami emosi yang berlebihan terhadap sesuatu yang biasa?
Respon (Fisiologis)	Tubuh Gejala tubuh (jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat, otot tegang)	Apakah ketika cemas atau khawatir Anda merasa jantung berdebar, nafas pendek, atau keringat dingin? Ketika apa Anda merasakan cemas selama belajar disini?
	Aktivasi system saraf simpatik	Apakah Anda ingin segera menghindari ketika Anda merasa terancam dalam sebuah situasi?
Perilaku (Behavior)	Perilaku Menghindar	Apakah Anda menghindari tempat atau aktivitas tertentu ketika Anda merasa terancam? Apakah Anda pernah menghindari pembicaraan tentang keberangkatan ke Jepang?
	Safety behavior (perilaku keamanan)	Apakah Anda harus membawa barang tertentu untuk bisa merasa aman? Apakah Anda selalu mencari pendapat orang lain untuk meyakinkan diri melakukan sesuatu?
	Perilaku kompulsif	Apakah Anda melakukan Tindakan yang berulang-ulang? Seperti mencuci tangan, membenarkan pakaian?