

BAB IV

SIMPULAN

Kasus bunuh diri pada masyarakat Jepang bukanlah fenomena yang baru terjadi. Dikenal dengan istilah *jisatsu*, bunuh diri di Jepang telah dikenal lama sejak Zaman Feodalisme. *Jisatsu* memiliki sejarah panjang dalam masyarakat Jepang, *hara-kiri* dan *seppukku* juga dikenal sebagai istilah yang menggambarkan tradisi bunuh diri yang dilakukan dengan tujuan pertanggungjawaban atau bentuk pengabdian yang dilakukan oleh ksatria dan *samurai* pada Zaman Edo. Namun di era zaman modern seperti sekarang *jisatsu* banyak dilakukan masyarakat Jepang dengan berbagai tujuan seperti menghindari masalah kehidupan atau penghindaran rasa malu yang diterima dari lingkungan masyarakat. Fenomena bunuh diri atau *jisatsu* pada tahun 2019 sampai dengan tahun 2020 di Jepang sebagian besar disebabkan oleh faktor sosial ekonomi. Pada tahun 2019 fenomena kasus bunuh diri di Jepang pernah mengalami penurunan meskipun pada tahun 2020 dan 2021 mengalami kenaikan kembali yang cukup signifikan. Timbulnya rasa khawatir berlebih membuat masyarakat yang terdampak pandemi tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Teori Kontrol Diri menjelaskan bahwa individu harus memiliki kemampuan untuk mengontrol dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku. Dalam hal ini bagi masyarakat mengalami kecemasan berlebih akibat dari dampak Pandemi yang terjadi secara tiba-tiba menyebabkan masyarakat akan sulit dalam mengontrol dirinya. Selain itu, dampak dari Pandemi yang menyerang juga membuat masyarakat kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan yang terisolir. Berdasarkan aspek Teori Penyesuaian Diri, seseorang harus memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya, mengatasi ketegangan, dan bebas dari hal-hal yang mengganggu. Jika kemampuan tersebut tidak dapat dikuasai maka orang tersebut akan dengan mudah mengalami kecemasan, depresi dan gangguan psikomatis lainnya.

Berdasarkan beberapa teori terkait psikologis manusia yang telah dipaparkan tersebut, terdapat teori penting yang dapat dikatakan sebagai akar dari pemikiran

individu dalam bertindak, hal tersebut ialah konsep diri kita sebagai individu. Dengan kata lain budaya malu yang berkaitan dengan etika, tatakrama, loyalitas, dan integritas dijadikan sebagai pedoman hidup oleh masyarakat Jepang guna mencapai kehidupan masyarakat yang lebih baik. Masyarakat Jepang senantiasa menjaga budaya malu tersebut agar tidak mendapatkan rasa malu yang diterima dari lingkungannya. Ketika seseorang mendapatkan rasa malu dari lingkungannya akibat perilaku yang menyimpang dari pedoman yang dianut maka orang tersebut akan mendapatkan penghinaan, cemoohan, bahkan pengusiran dari lingkungannya.

Beberapa kejadian tersebutlah yang menimbulkan reaksi psikologis yang membuat korban mengalami gangguan mental hingga memikirkan untuk mengakhiri hidupnya. Melihat semakin tingginya angka bunuh diri di Jepang selama Pandemi Covid-19, Pemerintah melakukan berbagai upaya untuk memberikan pencegahan dan edukasi terhadap korban yang mengalami depresi dan bunuh diri. Upaya tersebut berupa penyediaan jasa konseling gratis hingga memperluas anggaran untuk subsidi masyarakat baik dalam bidang kesehatan maupun perekonomian yang dapat meringankan beban masyarakat.