BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jepang merupakan salah satu negara di Asia bahkan di dunia yang memiliki kemampuan dan kemajuan dalam bidang industri dan teknologi. Alasan utama Jepang bisa menjadi negara yang terkemuka dan mencapai perkembangan ekonomi dikarenakan masyarakat Jepang memiliki tingkat kedisiplinan serta ketekunan yang tinggi serta semangat kerja keras yang luar biasa. Semangat kerja keras ini memiliki peranan penting atas kebangkitan ekonomi Jepang, terutama setelah kekalahan Jepang di Perang Dunia II. Kekalahan tersebut membuat Jepang mulai mengubah kebiasaan lama yang buruk dan tidak baik, lalu pemerintah Jepang mulai mendisiplinkan masyarakatnya untuk kemajuan bangsa.

Pasca kealahannya dalam Perang Dunia II, Jepang mulai bangkit dan membangun kembali negaranya yang telah hancur akibat perang. Dalam jangka waktu kurang dari sepuluh tahun, Jepang berhasil membawa perekonomian negaranya meningkat dan berkembang. Perkembangan ekonomi yang pesat itu disebabkan oleh sifat orang Jepang yang tidak mudah menyerah dan ingin bekerja keras. Menurut Chaer (2017), bekerja keras dan bekerja penuh dengan totalitas merupakan sebuah kebanggaan tersendiri bagi masyarakat Jepang, maka tidak heran apabila ada ungkapan "*work is life*" "(bekerja adalah kehidupan)".

Faktor yang mendukung perkembangan ekonomi yang pesat di Jepang adalah kerja keras, kemajuan teknologi, permodalan yang kuat, sumber daya manusia yang terampil dan disiplin serta budaya kerja yang baik. Hal inilah yang menyebabkan negara Jepang mengalami kemajuan serta perkembangan yang pesat. Sumber daya manusia yang terampil sangat berpengaruh dalam kebangkitan ekonomi Jepang, salah satunya adalah sumber daya manusia yang memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi. Seperti yang di jelaskan berikut, "Masyarakat Jepang terbiasa dengan disiplin terutama disiplin waktu, bagi mereka disiplin waktu merupakan hal yang diutamakan dalam segala aspek kehidupan, baik dalam keluarga, pendidikan, maupun pekerjaan" (Anwar 2021).

Kedisiplinan memiliki peran penting dalam kebangkitan ekonomi Jepang sehingga mampu membentuk karakteristik masyarakat Jepang menjadi lebih baik. Dalam sejarah perjalanannya, kedisiplinan yang membentuk karakteristik dan etos kerja yang tertanam dalam masyarakat Jepang hingga kini dipengaruhi oleh prinsip *Bushidou*. *Bushidou* merupakan pedoman yang dipengaruhi oleh ajaran Konfusianisme atau Buddha Zen dan dikhususkan bagi kaum samurai yang merupakan tingkatan sosial tertinggi pada masa pemerintahan Tokugawa.

Menurut Nitobe Inazou di dalam Novita (2018), mengatakan bahwa “*bushidou* (武士道) atau “jalan kesatria” merupakan pedoman yang dimiliki oleh seorang samurai yang menekankan pada kejujuran, keberanian, kesopanan, kehormatan dan loyalitas.” Ajaran tersebut mengakar kuat sehingga mampu mempengaruhi pola pikir serta pandangan hidup masyarakat Jepang hingga saat ini. Meskipun kedisiplinan serta etos kerja Jepang mendapatkan sorotan dan dianggap sebagai salah satu faktor kebangkitan Jepang pasca Perang Dunia II, hal tersebut juga memiliki sisi negatif dan konsekuensi yang harus ditanggung oleh para pekerja di Jepang. Salah satunya adalah *Death by Overtime (Karoushi)*.

Orang Jepang terkenal dengan etos kerjanya yang tinggi, sehingga mereka memiliki kebiasaan bekerja di luar jam kerja, bahkan ada yang rela tidak pulang ke rumah hanya demi pekerjaannya. Hal ini dilakukan hanya demi terlihat produktif dan demi mengejar suatu tujuan tertentu, misalnya mendapatkan pujian dari atasan atau rekan kerja dan naik jabatan. Itulah sebabnya orang Jepang selalu melakukan yang terbaik untuk pekerjaan mereka, tanpa memperdulikan kondisi dirinya sendiri. Bekerja sudah dianggap menjadi budaya di negara Jepang, para pekerja di Jepang terkenal dengan sifatnya yang pekerja keras dan bahkan mereka cenderung gila akan kerja (*workaholic*).

“*Workaholic*” atau gila kerja adalah kondisi di mana seseorang menganggap bahwa pekerjaan itu sangatlah penting dan mengabaikan aspek kehidupan lainnya termasuk kesehatan dirinya sendiri. *Workaholic* ini mempunyai kebiasaan yang tidak baik dan tidak sehat. Menurut Aurellia (2022) biasanya, sifat *workaholic* ini disebabkan karena adanya faktor finansial, faktor emosional atau ambisi untuk meningkatkan karir dan mengembangkan karir, hingga tuntutan dari atasan.

Tingginya ritme kerja, loyalitas penuh pada perusahaan dan beban yang berat dalam kehidupan sehari-hari ini mengakibatkan suatu fenomena yang muncul di Jepang yaitu fenomena “*karoushi*”. Menurut Widiandari (2015) definisi *karoushi* (過勞死) terdiri dari kanji *ka* (過) yang berarti berlebihan, kanji *rou* (勞) yang berarti bekerja dan kanji *shi* (死) yang berarti meninggal atau mati. Dapat diartikan bahwa *karoushi* adalah suatu fenomena kematian seseorang yang disebabkan oleh kelelahan akibat jam kerja yang berlebihan. Menurut Anggakara (2024) mengatakan bahwa, istilah *karoushi* tercipta pada tahun 1970-an yang digunakan untuk menjelaskan kematian seseorang yang disebabkan oleh stres dan tekanan yang tinggi akibat dari bekerja secara berlebihan.

Penyebab utama dari *karoushi* pada umumnya adalah serangan jantung dan stroke yang diakibatkan karena terlalu lelah serta terlalu lama dalam bekerja. Fenomena *karoushi* pertama kali dilaporkan terjadi pada tahun 1969, dengan kematian seorang pria berusia 29 tahun yang bekerja di departemen pengiriman surat kabar terbesar di Jepang. Dia meninggal karena mendadak terserang stroke di kantornya. *The Workers Compensation Bureau of Japan's Ministry Of Labor* menganggap bahwa kerja berlebihan adalah penyebab kematian pria tersebut (Ministry of Health 2019).

Hingga saat ini, sudah banyak kasus kematian terkait fenomena *karoshi* yang terjadi di Jepang, fenomena ini juga tentunya banyak menimbulkan dampak negatif dan menjadi salah satu masalah serius yang sulit untuk di atasi. Penyebab kematiannya pun bermacam-macam mulai dari stres, lalu sakit jantung atau stroke secara tiba-tiba sampai bunuh diri karena depresi dengan beban pekerjaan yang berat. Setelah terjadinya banyak kasus *karoushi* yang terjadi di Jepang, Perdana Menteri (PM) Shinzo Abe pada tahun 2017 lalu mencetuskan reformasi jam kerja yang ada di Jepang, itu merupakan kebijakan pertama di Jepang terkait dengan fenomena *karoushi* dan etos kerja. Bersamaan dengan itu juga, Perdana Menteri Shinzo Abe mengadakan beberapa program lainnya yang mendukung buruh dan juga karyawan, diantaranya adalah “*Premium Friday*” atau “*Jumat Premium*” (<https://m.jpnn.com/news>).

“*Premium Friday*” atau “Jumat Premium” merupakan hari di mana para pekerja atau karyawan perusahaan di Jepang dapat meninggalkan kantornya lebih cepat dari waktu biasanya pada hari jumat terakhir di akhir bulan. Menurut Kristia (2018), sistem *Premium Friday* memiliki tujuan untuk mengurangi lembur yang berlebihan, meningkatkan gaya hidup, membantu keluarga menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersama-sama, mendorong pengeluaran konsumen dan pertumbuhan ekonomi. Strategi ini terbukti mampu menurunkan angka kematian akibat *karoushi* di Jepang, walaupun jumlahnya belum terlalu signifikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa fenomena *karoushi* menjadi fenomena yang semakin dikenal di kalangan masyarakat, khususnya di negara Jepang. Fenomena ini juga menjadi permasalahan yang harus dihadapi oleh masyarakat Jepang dan pemerintah Jepang. Dalam penelitian ini, penulis akan membahas hal-hal yang menyebabkan munculnya fenomena *karoushi* pada industri di Jepang, dampak yang ditimbulkan akibat dari fenomena *karoushi* serta upaya Pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi*. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai fenomena *karoushi* di Jepang dan memberi judul penelitian ini dengan judul “*Karoushi* Dari Sudut Pandang Fenomena Sosial dan Psikologi Serta Upaya Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi Fenomena *Karoushi* (studi kasus 2010-2020).”

1.2 Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pencarian di beberapa sumber seperti perpustakaan dan internet, penulis mendapatkan beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Maya Novita (2018) mahasiswa Universitas Darma Persada dengan judul “*Pengaruh Karakteristik Masyarakat Jepang Terhadap Fenomena Karoushi Pada Zaman Heisei (1989-1999)*”.

Pada penelitian ini menganalisis tentang Pengaruh Karakteristik Masyarakat Jepang Terhadap Fenomena *Karoushi* pada Zaman Heisei (1989-1999). Masalah yang di hadapi meliputi perilaku masyarakat Jepang pada zaman Edo hingga pasca Perang Dunia II serta pengaruh karakteristik masyarakat Jepang terhadap fenomena *karoushi* pada tahun 1989-1999.

Metode penelitian yang digunakan Maya Novita merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode kepustakaan. Sumber data diperoleh dari buku, *website*, hasil penelitian dan jurnal yang berasal dari situs resmi. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Maya Novita dengan penulis terletak pada subjek pembahasan dan tahun penelitian, pada penelitian penulis lebih menganalisis kepada fenomena *karoushi* dari sudut pandang fenomena sosial dan psikologi serta upaya pemerintah dalam mengatasi *karoushi* tahun 2010-2020. Kemudian persamaan pada penelitian ini dan penelitian milik Maya Novita terletak pada tema utamanya yaitu membahas tentang fenomena *karoushi* yang terjadi di Jepang.

2. Juniardi Ikhsan (2023) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul “Fenomena *Karoushi* dan *Karojisatsu* dalam Animasi Zom 100: *Bucket List of the Dead*”.

Penelitian ini menganalisis tentang Fenomena *Karoushi* dan *Karojisatsu* dalam Animasi Zom 100: *Bucket List of the Dead* (2023) dan lebih berfokus kepada karakter di dalam animasi tersebut yang hampir mengalami *karoushi*. Masalah yang di hadapi meliputi penyebab munculnya fenomena *karoushi* dan *karojisatsu* pada pekerja di Jepang. Metode penelitian yang digunakan Ikhsan merupakan penelitian pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Sumber data diperoleh dari serial animasi Zom 100: *Bucket List of the Dead*. Perbedaan penelitian terletak pada subjek pembahasan dan metode penelitian. Kemudian persamaan pada penelitian ini dan penelitian milik Ikhsan terletak pada tema utamanya yaitu membahas tentang fenomena *karoushi* yang dialami pada para pekerja di Jepang.

3. Kadek Febriana Theresia (2024) mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan judul “Dampak *Karoshi* pada Karyawan Perusahaan di Jepang Dewasa Ini”.

Pada penelitian Theresia menganalisis tentang Dampak *Karoshi* pada Karyawan Perusahaan di Jepang Dewasa Ini dan lebih berfokus kepada

dampak yang ditimbulkan oleh *karoushi* terhadap karyawan perusahaan di Jepang. Masalah yang dihadapi meliputi fenomena *karoshi* yang terjadi di Jepang serta dampak yang ditimbulkan oleh *karoushi* terhadap karyawan perusahaan perusahaan di Jepang. Metode penelitian yang digunakan Theresia merupakan penelitian kualitatif dan juga penelitian lapangan berupa penyebaran kuisisioner melalui google form. Sumber data diperoleh dari buku, *website*, hasil penelitian, jurnal dan dari lapangan. Perbedaan penelitian terletak pada subjek pembahasan. Kemudian persamaan pada penelitian ini terletak pada tema utamanya yaitu membahas tentang fenomena *karoushi* yang dialami para pekerja di Jepang.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Munculnya fenomena *karoushi* di Jepang.
2. Faktor-faktor yang menyebabkan fenomena *karoushi* di Jepang.
3. Dampak yang ditimbulkan akibat fenomena *karoushi* di Jepang.
4. Upaya yang dilakukan pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi*.

1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis menganggap perlu membatasi penelitian ini agar tidak menjadi terlalu luas. Dalam penelitian ini akan difokuskan pada *karoushi* dari sudut pandang fenomena sosial dan psikologi serta upaya pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi* (studi kasus 2010-2020).

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa penyebab dan faktor-faktor yang menyebabkan *karoushi* di Jepang ?
2. Bagaimana dampak yang ditimbulkan akibat fenomena *karoushi* di Jepang ?
3. Bagaimana upaya yang dilakukan Pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi* di Jepang ?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penyebab munculnya fenomena *karoushi* di Jepang, serta mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *karoushi*.
2. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat fenomena *karoushi* di Jepang.
3. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan Pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi* di Jepang.

1.7 Landasan Teori

1.7.1 Fenomena Sosial

Menurut KBBI, fenomena sosial adalah suatu kejadian nyata yang dapat dilihat secara langsung dan kejadian tersebut dapat dijelaskan secara ilmiah. Fenomena sosial dapat diamati dalam kehidupan sosial dan dapat dilihat melalui pemahaman tingkah laku dan tindakan manusia. Fenomena berasal dari Bahasa Yunani "*phainomenon*" yang berarti "gejala" atau "apa yang terlihat". Fenomena bisa diartikan sebagai suatu gejala atau kejadian dalam kehidupan masyarakat yang dialami berdasarkan kenyataan lantaran adanya bentuk-bentuk perubahan sosial yang ada pada masyarakat itu sendiri. Fenomena sosial dapat terjadi karena adanya perbedaan agama, kebudayaan, ekonomi, ras, dan lain sebagainya.

Menurut Ilmawati Imron dan Kukuh Andri (2018) di dalam jurnalnya yang berjudul "Fenomena Sosial", mengatakan bahwa fenomena sosial memiliki beberapa karakteristik, yaitu sebagai berikut :

1. Dirasakan Oleh Banyak Orang
Suatu masalah dapat dikatakan sebagai masalah sosial apabila masalah itu dirasakan efeknya oleh banyak orang.
2. Kondisi tidak Menyenangkan
Penilaian masyarakat terhadap suatu permasalahan sangat menentukan apakah masalah itu merupakan masalah sosial atau bukan. Yang pasti, masalah sosial merupakan suatu kondisi yang tidak diinginkan terjadi oleh sebagian besar masyarakat.

3. Kondisi yang Perlu Pemecahan atau Solusi

Suatu kondisi yang tidak menyenangkan pasti selalu membutuhkan pemecahan masalah atau solusi. Pada dasarnya, masyarakat akan memecahkan suatu fenomena jika fenomena tersebut berubah menjadi masalah sehingga dirasa perlu untuk dicari solusinya dan diselesaikan.

4. Pemecahan Masalah Secara Keseluruhan

Suatu kondisi yang membutuhkan pemecahan secara menyeluruh dan melibatkan banyak orang. Pemecahan masalah tersebut dapat berupa aksi sosial, kebijakan sosial atau kebijakan pemerintah dan perencanaan sosial.

Dengan demikian, berdasarkan pengertian-pengertian dan karakteristik fenomena sosial di atas dapat dinyatakan bahwa fenomena sosial adalah suatu peristiwa atau kejadian yang terjadi di masyarakat yang didasari oleh berbagai macam faktor. Fenomena sosial yang ada pada masyarakat sangat beragam, sebagai contohnya adalah kemiskinan, kriminalitas, kesenjangan, sosial ekonomi, dan lain sebagainya. Fenomena sosial dapat dilihat, dirasakan dan diamati oleh manusia sehingga menarik untuk dikaji atau diteliti keadaannya secara ilmiah.

1.7.2 Stres Psikologis

Dalam psikologi, stres merupakan suatu reaksi emosional dan fisik yang terjadi ketika seseorang harus menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Menurut KBBI, stres adalah gangguan mental dan emosional yang dialami oleh seseorang yang disebabkan oleh faktor luar. Sebagian orang mendefinisikan stres sebagai perasaan yang dirasakan saat berada dibawah tekanan, sehingga menyebabkan panik dan kesulitan ketika menghadapi sesuatu. Stres yang berkelanjutan dan berlebihan dapat berdampak buruk terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental seseorang.

Menurut L. Saleh dan Russeng (2020) dalam bukunya yang berjudul “Manajemen Stres Kerja”, berdasarkan hasil kajian Steptoe (1989) stres memiliki beberapa fase, yakni sebagai berikut :

1. Fase 1: Respons akut

Pada fase I, subjek bereaksi terhadap tuntutan pekerjaan dan tantangan lainnya dengan emosi, pada fase ini gejala yang ditimbulkan bisa

berupa nyeri, sesak nafas atau gangguan pencernaan. Respons akut stres bergantung pada dukungan sosial di tempat kerja atau di rumah, pada gaya coping dan pada karakteristik kepribadian.

2. Fase 2: Respons kronik

Fase 2, merupakan kondisi yang mengancam atau merugikan yang bertahan lama sehingga dapat menyebabkan keadaan stres berkembang dan menjadi kronis. Stres kronis ditandai dengan kerentanan emosional, emosi negatif, peningkatan level basis otonom dan *neuroendokrin* dan kecenderungan kronis untuk mengalami gejala *psikosomatis*. Ada dua cara respons stres menjadi kronis, yaitu akumulasi efek fisiologis dan perubahan perilaku. Hal ini disebabkan oleh aktivasi yang berkelanjutan atau berlarut-larut. Aspek perilaku mengacu pada peningkatan kebiasaan yang tidak sehat, seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi obat-obatan, atau perilaku berisiko seperti pola hidup dan tidur yang tidak teratur, yang dapat berkontribusi pada pengembangan proses *patofisiologis*. Stres kronis terjadi dalam situasi tanpa terkendali, stres pada fase ini mengganggu dan menurunkan metabolisme dan kekuatan pada tubuh.

3. Fase 3: Proses *patofisiologis*

Proses *patofisiologis* adalah hubungan antara stres dan tekanan psikologis yang menyebabkan perubahan pada tubuh. Perbedaan kritis antara stres kronis dan proses *patofisiologis* adalah bahwa hanya dalam kasus terakhir perubahannya tidak dapat diubah. Stres kronis dapat berperan dalam etiologi penyakit dalam berbagai cara, yaitu :

1. Respons stres kronis tidak selalu secara langsung memicu proses penyakit, tetapi mempromosikan patologi yang sudah ada.
2. Menurut teori spesifisitas respons individu, proses patologis terutama dipicu pada sistem target, yang merupakan sistem fisiologis di mana individu tertentu menunjukkan reaktivitas terbesar.
3. Peran patogenik dapat menyebabkan penyakit pada organisme lain. Di antaranya, gangguan *kardiovaskular* dan penyakit yang terkait dengan tidak berfungsinya sistem kekebalan tubuh.

Pada saat seseorang mengalami stres ada 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya. Dan yang kedua adalah aspek psikologis, masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, menunda pekerjaan, dan merasa putus asa.

1.8 Metode Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode jenis kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode kepustakaan. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial (Saryono, 2010).

Data yang diperoleh melalui buku, website, hasil penelitian, artikel, dan jurnal yang berasal dari situs resmi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analisis, penulis mendeskripsikan data yang ada kemudian dianalisis untuk memperoleh simpulan.

1.9 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca, yaitu:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai fenomena *karoushi* di Jepang dan upaya apa saja yang dilakukan pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi* (studi kasus 2010-2020).

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan bagi pembaca serta menjadi bahan referensi dalam penelitian terkait penyebab fenomena *karoushi* di Jepang dan upaya pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi* (studi kasus 2010-2020).

1.10 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari 4 Bab, di mana dalam setiap bab terdapat klasifikasi pembahasan masing-masing, dengan rincian sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi penjelasan teori-teori tentang penyebab fenomena *karoushi* (studi kasus 2010-2020).

BAB III : KAROUSHI DARI SUDUT PANDANG FENOMENA SOSIAL DAN PSIKOLOGI SERTA UPAYA PEMERINTAH JEPANG DALAM MENGATASI FENOMENA *KAROUSHI* (2010-2020)

Bab ini berisi tentang analisis fenomena *karoushi* di Jepang dari sudut pandang fenomena sosial dan psikologi, studi kasus fenomena *karoushi* (2010-2020), dampak fenomena *karoushi* di Jepang serta upaya pemerintah Jepang dalam mengatasi fenomena *karoushi*.

BAB IV : SIMPULAN

Pada bab ini berisikan tentang kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian, kemudian saran dan masukan dari tema penelitian ini.