

ANALISIS UPAYA PENANGANAN TINGGINYA KASUS KEMATIAN AKIBAT BUNUH DIRI DI JEPANG SEBAGAI MASALAH SOSIAL

M. Tifany¹, R. Arfianty²

¹²Program Studi Sastra Jepang, Universitas Sumatera Utara, Medan
e-mail: mutiatifany1@gmail.com, rani.arfianty@usu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penanggulangan kasus kematian di Jepang akibat bunuh diri. Metode penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yaitu dengan mengumpulkan, membaca lalu menganalisisnya. Data yang digunakan adalah dari koran lembaga kesehatan Jepang yaitu lembaga kumo no ito dan life link. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan kerja sama antara pemerintahan Jepang, tenaga kesehatan, dan masyarakat mampu menurunkan kasus kematian akibat bunuh diri melalui dukungan perawatan kesehatan mental dan memperkuat keamanan untuk pencegahannya.

Kata kunci: Penanggulangan bunuh diri, koran, konseling, kesehatan mental, masalah sosial

Abstract

The purpose of this research is to analyze the handling of cases of death in Japan due to suicide through newspapers. The research method used is descriptive, namely collecting data, reading, and then analyzing it. The data that being used is from Japanese health organization newspaper data, namely from kumo no ito and life link institute. The results of this analysis show that with cooperation between the Japanese government, Japanese health workers, and society are able to reduce the death rate due to suicide through supporting mental health care and strengthening security for suicide prevention.

Keywords: *Suicide prevention, newspaper, counselling, mental mealth, social problem*

1. Pendahuluan

Bunuh diri adalah sesuatu tindakan yang dilakukan seorang individu atau kelompok untuk mencelakai diri sendiri hingga mengakhiri hidup dengan sengaja. Gamayanti mengatakan bunuh diri adalah tindakan yang dapat menyebabkan kematian disengaja, dilakukan oleh dirinya sendiri dan pelaku menganggap tindakannya sebagai jalan yang terbaik untuk menyelesaikan masalahnya [1]. Munculnya rasa untuk bunuh diri didefinisikan sebagai pikiran, ide dan keinginan untuk bunuh diri [2], sedangkan Scott mengartikan keinginan bunuh diri sebagai pikiran tentang atau berencana untuk terlibat dalam perilaku dengan tujuan untuk mengakhiri kehidupan [3]. Keinginan bunuh diri merupakan munculnya pemikiran yang mendorong untuk membunuh diri sendiri bentuk pemikiran tersebut antara lain yaitu membuat rencana kapan, di mana, dan bagaimana bunuh diri akan dilakukan serta pemikiran tentang efek bunuh dirinya terhadap orang lain [4].

Masalah sosial memiliki keterkaitan kuat dengan meningkatnya permasalahan bunuh diri di negara Jepang. Dalam karya Durkheim *Le Suicide* (1897), dikemukakan dengan jelas hubungan antara integrasi sosial terhadap kecenderungan untuk melakukan bunuh diri (suicide) [5]. Durkheim melihat penyebab tindakan bunuh diri adalah faktor – faktor social [6]. Durkheim menjelaskan ada empat tipe bunuh diri, yaitu: Egoistic Suicide, yaitu suatu tindakan bunuh diri karena merasa kepentingan individu lebih tinggi daripada kepentingan kesatuan sosialnya. Altruism suicide, yaitu dengan adanya perasaan integrasi antar sesama individu yang satu dengan yang lainnya, maka menciptakan masyarakat yang memiliki integrasi yang kuat. Anomie suicide, yaitu lebih terfokus pada keadaan moral di mana individu yang bersangkutan kehilangan cita-cita, tujuan, dan norma dalam hidupnya. Fatalistic suicide, yaitu terjadi ketika nilai dan norma yang berlaku di masyarakat meningkat dan terasa berlebihan [7].

Bunuh diri di Jepang sendiri bukanlah masalah baru, karena bunuh diri di Jepang sudah dikenal sejak jaman feodal. Istilah bunuh diri (jisatsu) di jaman feodal dikenal dengan seppuku atau harakiri. Seppuku dan harakiri memiliki definisi yang sama, hanya penyebutan kata saja yang berbeda. Kata harakiri jarang didengar, melainkan kata seppuku yang sering disebut. Karena kata seppuku sendiri dinilai lebih tepat daripada harakiri. Menurut kitab koujiki (712), seppuku adalah tindakan bunuh diri yang dilakukan samurai kelas atas dengan cara memotong perutnya sendiri [8]. Walaupun tindakan ini sudah dilarang sejak 1873, bunuh diri di Jepang tergolong masih tinggi di setiap tahunnya.

Pada tahun 2003 di Jepang terdapat kasus kematian akibat bunuh diri mencapai 29.442 orang (data dari WHO yang dirilis tahun 2012). Hal ini menjadikan Jepang sebagai Negara terbesar ketiga setelah Korea dan Hungaria sebagai Negara dengan kasus bunuh diri terbesar di dunia. Sedangkan Kasus bunuh diri terbesar terjadi pada tahun 2008 yang mencapai 34.000 kasus kematian bunuh diri. Setelah beberapa tahun setelah 2008, kasus kematian akibat bunuh diri di Jepang menurun. Menurut Durkheim (1968), angka bunuh diri dalam tiap masyarakat dari tahun ke tahun cenderung relatif konstan merupakan suatu fakta sosial. Angka bunuh diri disebabkan kekuatan yang berada di luar individu [9].

Pada penelitian sebelumnya ditemukan artikel yang berjudul 'Menurunnya Angka Bunuh Diri di Jepang Ditinjau dari Kebijakan Jisatsu Taisaku Kihon Hou' oleh Muhammad Fadhli Dzil Ikram [8] pada artikel ini membahas bagaimana efektivitas pencegahan bunuh diri di Jepang melalui kebijakan pemerintah yang membuat undang – undang mengenai pencegahan bunuh diri. Sedangkan pada penelitian ini tidak hanya membahas bagaimana upaya penanganan yang dilakukan pemerintah saja namun banyak memakai data dari komunitas atau organisasi kesehatan untuk menurunkan kasus bunuh diri di Jepang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan kasus bunuh diri di Jepang adalah dilakukan pada tahun 2005, Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Jepang mengorganisir Kelompok Penelitian Strategis untuk Manajemen Depresi Terkait Bunuh Diri. Kelompok peneliti ini telah merencanakan untuk menerapkan dua jenis intervensi pada tahun 2010 yang pertama adalah menilai prevalensi upaya bunuh diri di komunitas lokal dan mengembangkan program untuk mencegah bunuh diri dan yang kedua akan menilai pasien yang dirawat di klinik darurat setelah percobaan bunuh diri.

2. Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif, karena penulis akan menjelaskan sekaligus menganalisis bagaimana upaya yang dilakukan pemerintah dan organisasi pencegahan bunuh diri di Jepang sehingga kasus bunuh diri di Jepang bisa menurun. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik studi dokumen yaitu dengan mengumpulkan data – data yang sudah ada lalu menganalisisnya. Studi Dokumentasi adalah suatu cara untuk mengumpulkan data dengan melakukan dan mengumpulkan segala macam dokumen yang sudah didokumentasikan serta mengadakan pencatatan. Data – data yang digunakan adalah dokumen tertulis berupa koran. Sumber data yang dipakai adalah dari Mainichi Shimbun, Tokyo Shimbun, Sankei Shimbun, dan Akita Shimbun.

3. Hasil dan Pembahasan

Jepang memiliki peningkatan kasus bunuh diri yang tinggi mulai dari tahun 1997. Angka bunuh diri menjadi tinggi setelah terjadi peningkatan secara nasional pada tahun 1998 akibat krisis keuangan Asia, peningkatan kasus bunuh diri ini terus berlangsung hingga tahun 2011. Berikut adalah bentuk upaya penanggulangan kasus bunuh diri di Jepang yang diambil dari data lembaga kesehatan mental kumo no ito.



Gambar 1. Kampanye kesehatan mental



Gambar 2. Tanda tangan petisi undang – undang penanggulangan bunuh diri

Menurut data koran tersebut (gambar 1) ada informasi yang menyatakan “死んではならぬ自らの体験説く” (Shinde wa naranu mizukara no taiken toku) artinya jangan mati (bunuh diri) silakan ceritakan masalah anda. Hal ini membuktikan bahwa pada tahun 2004 Jepang mulai aktif menyebarkan kampanye melalui koran yang berisikan tindakan pencegahan bunuh diri melalui organisasi ‘kumo no ito’. Kumo no ito adalah organisasi kesehatan mental asal prefektur Akita yang aktif memberikan dukungan kesejahteraan mental dan menyediakan layanan konsultasi untuk warga Jepang. Menurut koran tersebut data yang menunjukkan peningkatan jumlah kasus bunuh diri pada 2002 yaitu 29.920 kasus. “よると、自殺者はバブル崩壊後 急増し、平成十四年も二万九千九百二十人と高いのままでグラフ”。(Yoru to, jisatsu-sha wa baburu hōkai-go kyūzō shi, Heisei jū yon-nen mo ni man kyū sen kyū hyaku ni jū nin to takai no mamada gurafu). Artinya berdasarkan grafik, jumlah kasus bunuh diri meningkat pesat setelah pecahnya bubble economy (Krisis Ekonomi), dan tetap tinggi yaitu 29.920 kasus pada tahun 2002. Dalam koran tersebut juga berisi informasi tentang konsultasi kepada lembaga kesehatan mental (Kumo no Ito) untuk warga Jepang yang sedang mempunyai masalah atau terbesit pikiran untuk mengakhiri hidup. Layanan konseling sendiri adalah salah satu dari upaya – upaya yang dilakukan oleh pemerintah Jepang untuk mencari solusi dari tingginya kasus bunuh diri. Layanan konseling dijadikan

salah satu upaya karena sesuai dengan pendapat dari ahli Blocher (1969) dan Winkell [2] yang menyatakan bahwa melalui layanan konseling konselor dapat membantu seorang klien/individu memberikan solusi untuk mengatasi persoalan atau masalah yang sedang menjadi beban pikirannya sehingga dengan demikian pikiran untuk bunuh diri menjadi hilang.



Gambar 3. Kampanye tanda tangan petisi undang – undang tentang bunuh diri

Gambar 3 adalah sepotong koran yang diterbitkan pada 14 Mei 2006 oleh Akita Shinbun. Koran tersebut berisi informasi mengenai kampanye yang dilakukan oleh lembaga kumo no ito kepada penduduk kota Akita untuk membantu mendukung memberlakukan undang – undangan tentang bunuh diri. “自殺対策に国の力を” (Jisatsu taisaku ni kuni no chikara o) artinya adalah memberdayakan bangsa untuk memerangi bunuh diri. Kalimat tersebut adalah judul besar yang ada koran tersebut. Kemudian terdapat informasi yang menyatakan “秋田市 法制定求め署名活動” (Akita ichi-hō seitei motome shomei katsudō) yang artinya adalah kampanye kota Akira untuk pemberlakuan undang – undang. Selanjutnya dalam koran tersebut dinyatakan bahwa kampanye diwakili oleh dua lembaga yaitu kumo no ito dan Kokoro to Life Thinking Group yang dilakukan pada tanggal 13 di depan toko Ito Yokado di kota Akita. “自殺対策基本法(仮称)制定を求めめるための署名運動が十三日、秋田市のイトーヨーカドー秋田店前で行われた。倒産中小企業主の心の相談に当たっている「蜘蛛の糸」(佐藤久男事務局長)と藤里町の住民団体「心といのちを考える会」(袴田俊英代表)の二団体から十人が参加。「自殺対策を国の力で進めるため、署名をお願い。(Jisatsu taisaku kihon-hō (kashō) seitei o motomeru tame no shomei undō ga jū san-nichi, Akita-shi no itōyōkadō Akita-ten mae de okonawa reta. Tōsan chūshōkigō-nushi no kokoro no sōdan ni atatte iru `kumo no ito'(Satō Hisao jimukyoku-chō) to fujisatochō no jūmin dantai `kokoro to inochi o kangaeru kai'(hakamada shun'ei daihyō) no ni dantai kara jū-ri ga sankā. `Jisatsu taisaku o kuni no chikara de susumeru tame, shomei o onegai). Yang artinya adalah Kampanye tanda tangan untuk meminta diberlakukannya Undang -Undang Dasar Penanggulangan Bunuh Diri. Diadakan pada tanggal 13 di depan toko Ito -Yokado Akita di Kota Akita.

Sepuluh orang berpartisipasi dari dua organisasi: Kumo no Ito (Sekretaris Direktur Hisao Sato), yang memberikan konseling psikologis kepada pemilik usaha kecil dan menengah yang bangkrut, dan 'Kokoro to Life Thinking Group' (Perwakilan: Toshihide Hakamada), kepada kelompok warga di Kota Fujisato. “Tolong tandatangani petisi ini untuk mempromosikan tindakan pencegahan bunuh diri dengan kekuatan negara.”



Gambar 4. Penanggulangan bunuh diri di kota Nagasaki

Gambar 4 menyatakan bahwa selain layanan konsultasi, upaya penanggulangan lain juga dilakukan oleh pemerintah Jepang, terlihat pada informasi – informasi yang ada dalam gambar 4 yaitu:

1. Memiliki anggota – anggota yang tersebar yang bertanggung jawab untuk melakukan pencegahan bunuh diri.
 - Ada anggota yang bertanggung jawab atas orang yang mempunyai banyak hutang
多重債務の担当者/専門家がメンバーにいる (*Tajū saimu no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
 - Ada anggota yang bertanggung jawab dalam bidang manajemen/administrasi
経営問題の担当者/専門家がメンバーにいる (*Keiei mondai no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
 - Ada anggota yang meliputi membidangi masalah sekolah
学校問題の担当者/専門家がメンバーにいる (*Gakkō mondai no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
 - Ada anggota yang meliputi dan membidangi masalah ketenagakerjaan/ahli
労働問題の担当者/専門家がメンバーにいる (*Rōdōmondai no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
 - Ada anggota yang meliputi tenaga ahli medis darurat
救急医療の担当者/専門家がメンバーにいる (*Kyūkyū iryō no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
 - Ada anggota polisi
警察がメンバーにいる (*Keisatsu ga membā ni iru*)
 - Ada organisasi swasta (NPO pencegahan bunuh diri)
民間団体(自殺予防)がメンバーにいる (*Minkan dantai (jisatsu yobō) ga membā ni iru*)
 - Ada organisasi swasta (dukungan keluarga korban yang pernah bunuh diri) adalah anggotanya
民間団体(自死遺族支援)がメンバーにいる (*Minkan dantai (ji shi izoku shien) ga membā ni iru*)
 - Ada anggota pers (media masa)
報道関係者がメンバーにいる (*Hōdō kankei-sha ga membā ni iru*)
 - Ada tenaga ahli kesehatan jiwa (mental)
精神保健の担当者/専門家がメンバーにいる (*Seishin hoken no tantōsha/ senmonka ga membā ni iru*)
2. Menggunakan media sebagai penyebaran/promosi pencegahan bunuh diri
 - Ada situs web pencegahan bunuh diri permanen

- 常設の自殺対策HPがある (*Jōsetsu no jisatsu taisaku HP ga aru*)
- Menggunakan 3 langkah dengan mencari nama organisasi
組織名以外の方法で3ステップ内にたどり着ける (*Soshiki-meigai no hōhō de 3 suteppu-nai ni tadoritsukeru*)
 - Tersebar di halaman Internet dan dapat dicari
インターネット検索でそのページにたどり着ける (*Intānetto kensaku de sono pēji ni tadoritsukeru*)
 - Tersedia konsultasi dalam bidang apapun
分野に偏りのない相談窓口一覧がある (*Bun'ya ni katayori no nai sōdan madoguchi ichiran ga aru*)
 - Ada selebaran dan lain - lain untuk menarik target
対象者を絞り込んだリーフレット等がある (*Taishō-sha o shiborikonda rifuretto-tō ga aru*)
 - Ada pedoman atau petunjuk untuk konsultasi
相談員向けガイドライン・マニュアルがある (*Sōdan-in-muke gaidorain manyuaru ga aru*)
 - Pedoman tersebut digunakan dalam pelatihan.
研修などでガイドラインが実際に活用されている (*kenshū nado de gaidorain ga jissai ni katsuyō sa rete iru*)
 - Pedoman tersebut mencakup metode pemecahan masalah di berbagai bidang.
ガイドラインに多分野の問題解決方法が載っている (*Gaidorain ni ta bun'ya no mondaikaiketsu hōhō ga notte iru*)
3. Menciptakan langkah – langkah atau strategi yang komprehensif
- Ada target untuk penanganan pencegahan bunuh diri
自殺対策の数値目標がある (*Jisatsu taisaku no sūchi mokuhyō ga aru*)
 - Perspektif pengembangan masyarakat dinyatakan dengan jelas
地域づくりの視点が明文化されている (*Chiiki-dzukuri no shiten ga meibunka sa rete iru*)
 - Terdapat strategi untuk merumuskan tindakan penanggulangan berdasarkan situasi bunuh diri yang sebenarnya
自殺実態を踏まえた対策立案の戦略がある (*Jisatsu jittai o fumaeta taisaku ritsuan no senryaku ga aru*)
 - Terdapat sistem strategi rencana menggunakan tempat kejadian perkara kasus bunuh diri
「自殺対策現場の課題を対策に活かす仕組みがある (*Jisatsu taisaku genba no kadai o taisaku ni ikasu shikumi ga aru*)
 - Terdapat mekanisme untuk pengecekan untuk menilai strategi – strategi tersebut
対策の評価・検証の仕組みがある (*Taisaku no hyōka kenshō no shikumi ga aru*)
 - Isu bunuh diri diangkat dalam pidato kebijakan walikota
首長の所信表明演説に自殺問題 (*Shuchō no shoshin hyōmei enzetsu ni jisatsu mondai*)
4. Menciptakan inisiatif yang harus diperhatikan
- Sebagai tindakan darurat > Mempublikasikan konter konsultasi di Hello Work, pusat urusan konsumen, dan lain – lain. 2.000 poster dan selebaran yang dibawa pulang dipasang di lembaga-lembaga publik.
緊急対策として> ハローワークや消費生活センターなどで相談窓口を周知 公共機関にポスター2000枚、持ち帰り可のリーフ設置 (*Kinkyū taisaku to shite > harōwāku ya shōhi seikatsu sentā nado de sōdan madoguchi o shūchi kōkyō kikan ni posutā 2000-mai, mochikaeri-ka no rīfu setchi*)
 - Sebagai jaringan lokal > Mengembangkan jaringan regional yang praktis di seluruh wilayah pusat perawatan Kesehatan

地域のネットワークとして> 実務的な地域ネットワークを全保健所圏域で展開 (*Chiiki no nettowāku to shite > jitsumu-tekina chiiki nettowāku o zen hokenjo ken'iki de tenkai*)

- Inisiatif tingkat lanjut atau efektif > Menugaskan konselor kesehatan mental ke beberapa layanan konsultasi, mempublikasi panduan praktis untuk konselor yang menunjukkan alur kolaborasi, merencanakan tahun anggaran berdasarkan rencana 5 tahun kedepan dan Tim Tanggap Darurat (CRT) untuk pencegahan terjadi bunuh diri di sekolah, dan lain – lain.

先進的または有効な取り組み> 多重債務相談窓口にメンタル相談員を配置、連携の流れを示した実務的な相談員向けマニュアルの発行、5カ年計画とそれに基づいた単年度の行動計画、学校等での自殺発生後の緊急対応チーム (CRT)。(*Senshin-teki matawa yūkōna torikumi > tajū saimu sōdan madoguchi ni mentaru sōdan-in o haichi renkei no nagare o shimeshita jitsumu-tekina sōdan-in-muke manyuaru no hakkō 5-kanen keikaku to sore ni motodzuuta tan nendo no kōdō keikaku gakkō-tō de no jisatsu hassei-go no kinkyū taiō chīmu (CRT)*)

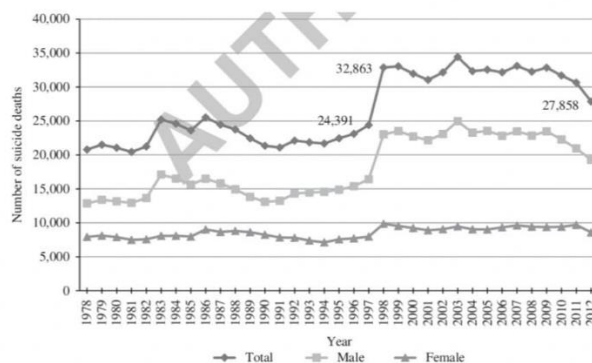
5. Langkah prioritas

- Pahami kondisi aktual: Menggunakan data kepolisian, kesehatan, ketenagakerjaan, dan kesejahteraan yang ada.
実態把握: 既存の警察・厚労データを使って把握 (*Jittai haaku kizon no keisatsu Atsu rō dēta o tsukatte haaku*)
- Layanan kesadaran masyarakat (mengenai bunuh diri/mental): mengadakan 1 – 4 kali selama sepekan edukasi/bimbingan tentang topik mengenai bunuh diri dan pencegahannya.
自殺等を明記した講演会等が1~4回 自殺予防週間に啓発イベントを行った (*Jisatsu-tō o meiki shita kōen-kai-tō ga 1 ~ 4-kai jisatsu yobō shūkan ni keihatsu ibento o okonatta*)
- Pengembangan sumber daya manusia: Implementasi proyek pengembangan sumber daya manusia untuk konsultan swasta, melaksanakan proyek pengembangan sumber daya manusia untuk perawat yang berhubungan dengan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, melaksanakan proyek pengembangan sumber daya manusia untuk setiap individu terkait pendidikan kesehatan mental, melaksanakan proyek pengembangan sumber daya manusia terkait ketenagakerjaan, dan melaksanakan proyek pengembangan sumber daya manusia untuk mengelola keuangan.
民間相談員対象の人材育成事業を実施、福祉関係保健師対象の人材育成事業を実施、教育関係者対象の人材育成事業を実施、労働関係者対象の人材育成事業を実施、「金融関係者対象の人材育成事業を実施。(*Minkan sōdan-in taishō no jinzai ikusei jigyo o jisshi, fukushi kankei bokenshi taishō no jinzai ikusei jigyo o jisshi, kyōiku kankei-sha taishō no jinzai ikusei jigyo o jisshi, rōdō kankei-sha taishō no jinzai ikusei jigyo o jisshi, kin'yū kankei-sha taishō no jinzai ikusei jigyo o jisshi*)
- Promosi kesehatan mental: Melaksanakan proyek promosi kesehatan di tempat kerja (lokasi kerja), melaksanakan proyek promosi kesehatan mental di kawasan lokal, dan menyelenggarakan layanan promosi kesehatan mental di sekolah dan lingkungan pendidikan.
心の健康づくり: 職域(労働現場等)における健康づくり事業を実施、地域における心の健康づくり事業を実施、学校・教育現場における心の健康づくり事業を実施。
(*Kokoronokenkō-dzukuri: shokuiki (rōdō genba-tō) ni okeru kenkō-dzukuri jigyo o jisshi, chiiki ni okeru kokoronokenkō-dzukuri jigyo o jisshi, gakkō kyōiku genba ni okeru kokoronokenkō-dzukuri jigyo o jisshi*)
- Perawatan medis psikiatris: meningkatkan respon dokter perawatan primer terhadap depresi, melakukan skrining/diagnosa depresi, ada sistem medis darurat psikiatris dan mempromosikan sistem kolaboratif antara dokter umum dan psikiater (GP Net).
精神科医療: かかりつけ医のうつ病対応向上を実施、うつ病スクリーニングを実施、精神科救急医療体制がある、一般医と精神科医の連携体制 (GPネット)を推進。

(*Seishinka iryō: kakaritsuke-I no utsubyō taiō kōjō o jisshi, utsubyō sukurīningu o jisshi, seishinka kyūkyū iryō taisei ga aru, ippan-I to seishinkai no renkei taisei (GP netto) o suishin*)

- Inisiatif sosial: menanggulangi pengangguran dan dukungan ketenagakerjaan

Dari paparan data tersebut telah menunjukkan bahwa pemerintah Jepang, tenaga kesehatan dan masyarakat Jepang bekerja sama dan berusaha untuk menekan angka kasus bunuh diri di Jepang. Berbagai macam cara dilakukan untuk menanggulangi kasus bunuh diri di Jepang agar kasus tersebut tidak menjadi semakin tinggi.



Gambar 5. Data kasus bunuh diri di Jepang 1978 – 2012

Pada data gambar 5 menunjukkan bahwa dari tahun 1998 saat melonjaknya kasus kematian akibat bunuh diri di Jepang perlahan – lahan mulai tahun dari tahun – ke tahun, hal ini menunjukkan bahwa penanggulangan yang dilakukan oleh pemerintah Jepang, tenaga kesehatan, dan masyarakat berhasil menurunkan kasus bunuh diri yang tinggi. Walaupun angka menurunnya masih kecil namun hal ini tetap menunjukkan keberhasilan penanggulangan yang telah dilakukan. Masih menjadi tugas untuk pemerintah Jepang agar lebih mendorong turun kasus kematian bunuh diri di Jepang demi menjaga kesejahteraan penduduknya dan terhindar dari penurunan populasi penduduk Jepang.

4. Simpulan dan Saran

Dari seluruh data yang telah dikumpulkan, dapat diuraikan bahwa berikut adalah cara-cara yang digunakan untuk menanggulangi bunuh diri menurut data yang telah dianalisis, yaitu.

- a. Penugasan Konselor Psikologis: Seorang konselor akan ditugaskan ke Pusat Konseling Utang untuk menambah dukungan psikologis.
- b. Memberikan panduan: membuat panduan atau cara – cara dalam membantu orang yang berisiko.
- c. Perencanaan jangka panjang dan jangka pendek: mencakup rencana lima tahun dan kegiatan tahunan, serta tim tanggap darurat sekolah.
- d. Kesadaran: Memberikan pengetahuan dan nasehat termasuk mengadakan berbagai kegiatan edukasi Pencegahan Bunuh Diri.
- e. Pengembangan konselor: Berbagai pelatihan profesional untuk kesehatan mental.

Berbagai macam penanggulangan tersebut dilakukan saat Jepang mengalami pelonjakan kasus bunuh diri yang tinggi pada tahun 1998. Pada saat itu, bunuh diri merupakan masalah yang serius bagi negara Jepang karena akan mengancam keberlangsungan hidup penduduk Jepang. Setelah melakukan berbagai macam penanggulangan menurut data dari *research gate* menunjukkan bahwa kasus kematian bunuh diri di Jepang berhasil menurun.

Daftar Pustaka

- [1] Commonbeat Corporation, “(30代の自殺率が過去最多)”, vol.122, Aug, 2008. [Online]. Available: <https://commonbeat.org/blog/3880/>

- [2] C. Pratiwi, "Studi Komparatif Bunuh Diri Di Jepang Dengan Bunuh Diri Di Indonesia" (*Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya*, 2015).
- [3] Life link. "NPOや自治体「自殺防止」研修会", *NHKニュース*, Dec, 2008. [Online]. Available: <https://lifelink.or.jp/press/397>
- [4] Life link. "長崎県 - NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク", Feb, 2007. [Online]. Available: <https://lifelink.or.jp>
- [5] Life link. "自殺対策費に4400万円)", *Mainichi Shinbun Yamagata*, Jun, 2009. [Online]. Available: <https://lifelink.or.jp/press/443>
- [6] Life link. "自殺対策 自治体間に差", *Tokyo Shinbun*, Maret, 2009. [Online]. Available: <https://lifelink.or.jp/press/410>
- [7] Life link. "自殺対策講演会", *Tokachi Mainichi Shimbun*, Oct, 2010. [Online]. Available: <https://lifelink.or.jp/press/597>
- [8] M. F. D. Ikram, "Menurunnya Angka Bunuh Diri di Jepang Ditinjau Dari Kebijakan Jisatsu Taisaku Kihon Hou", *Journal of Universitas Airlangga*, 2020.
- [9] NPO. "死んではならぬ 自らの体験説く", *Sankei Shimbun, Human Navi*, Jun, 2004. [Online]. Available: <https://www.kumonoito.info/aboutus.html>
- [10] NPO. "自殺対策に国の力を", *Akita Shimbun*, May, 2006. [Online]. Available: <https://www.kumonoito.info/aboutus.html>
- [11] N. Yonemoto, "Implementation of gatekeeper training programs for suicide prevention in Japan: a systematic review", *International Journal of Mental Health Systems*, Jan, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0258-3>
- [12] R. Shahnaz, "Upaya Pemerintah Dalam Menekan Angka Kasus Bunuh Diri Di Jepang Pada Tahun 2019" (*Doctoral dissertation, UNSADA*), 2021.
- [13] S. L. Utami, (2017). "Fenomena Jisatsu Pada Masyarakat Jepang Saat Ini" (*Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA*) *Repository STBA JIA*, 2017.
- [14] T. Suliyati, "Seppuku: Kematian Terhormat dalam Tradisi Jepang" *Kiryoku*, 3(4), 202 – 213, Dec, 2019.
- [15] T. Takeshima, "Suicide prevention strategies in Japan: A 15-year review (1998–2013)" *Journal of public health policy*, Oct, 2014.
- [16] Wibawa, M. P. & Arfianty, R. Jun. (2024). "Pengaruh Demografi dan Kebijakan Pemerintah Jepang Terhadap Depopulasi Negara Jepang Selama 2 Dekade Terakhir". *JURNAL TRANSBORDERS*. Vol. 7, No. 2
- [17] Y. Saori, "Krisis Bunuh Diri Anak-Anak di Jepang", *NHK World - Japan*, Jun, 2021. [Online]. Available: <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/id/news/backstories/1672/>
- [18] Y. Yoko, "Living with suicidal feelings: Japanese non-profit organizations for suicide prevention amid the COVID-19 pandemic コロナ・パンデミックと自殺", *Japanese Journal of Sociology*, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1111/ijjs.12138>