

# ANALISIS PENYEBAB KASUS BUNUH DIRI DI JEPANG DAN UPAYA PEMERINTAH DALAM MENGATASINYA

## ANALYSIS OF THE CAUSES OF SUICIDE CASES IN JAPAN AND GOVERNMENT EFFORTS TO OVERCOME

H.N. Naila<sup>1</sup>, A. Astri<sup>2</sup>, N.A. Wulan<sup>3</sup>, K.B.B. Zahra<sup>4</sup>, V.L. Dewanty<sup>5</sup>, H. Siti<sup>6</sup>

<sup>123456</sup>Pendidikan Bahasa Jepang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung  
e-mail: nailahanifa28@upi.edu, astriaulia@upi.edu, wulandsf@upi.edu, zahrakamila@upi.edu, luvianadewanty@upi.edu, sitihamidah@upi.edu

### Abstract

*The increasing number of suicide cases in Japan has attracted the attention of the world public, including Indonesia. This article discusses the causes, impacts, and efforts of the Japanese government in dealing with various suicide cases that have occurred in their country. This study uses the Systematic Literature Review method to identify components that influence the increase in suicide cases in Japan, as well as to evaluate how effective the government policies implemented are. The Literature Review data collection process uses Prisma Flowchart. Articles that are sources of information are obtained from various platforms such as Sinta, Garuda, Google Scholar, and campus journals. A careful search was carried out by referring to research topics that focus on the phenomenon of suicide in Japan and various efforts that have been implemented by the government to overcome this problem. The results of this study indicate that Japanese people face complex social pressures, especially due to high individualism and lack of social support. This study provides a knowledge base to assist further analysis and help the government take better action to reduce suicide cases in Japan.*

**Keywords:** causes, impacts, government efforts, suicide, Japan

### Abstrak

Maraknya kasus bunuh diri di Jepang sempat menyita perhatian publik dunia, termasuk Indonesia. Artikel ini membahas tentang penyebab, dampak, dan upaya pemerintah Jepang dalam menangani berbagai kasus bunuh diri yang terjadi di negaranya. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* untuk mengidentifikasi komponen yang mempengaruhi peningkatan kasus bunuh diri di Jepang, serta mengevaluasi seberapa efektif kebijakan pemerintah yang diterapkan. Proses pengumpulan data *Literature Review* menggunakan *Prisma Flowchart*. Artikel-artikel yang menjadi sumber informasi diperoleh dari berbagai platform seperti Sinta, Garuda, Google Scholar, dan jurnal kampus. Pencarian secara cermat dilakukan dengan merujuk pada topik penelitian yang memfokuskan pada fenomena bunuh diri di Jepang serta berbagai upaya yang telah diimplementasikan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang Jepang menghadapi tekanan sosial yang rumit, terutama karena individualisme yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini memberikan dasar pengetahuan untuk membantu analisis lebih lanjut dan membantu pemerintah mengambil tindakan yang lebih baik untuk mengurangi kasus bunuh diri di Jepang.

**Kata kunci:** penyebab, dampak, upaya pemerintah, bunuh diri, Jepang

Received: 15-01-2024; Revised: 10-02-2025; Accepted: 11-02-2025; Published: 28-02-2025

### 1. Pendahuluan

Secara etimologis, bunuh diri berasal dari bahasa Latin *Suicidium*, yang merupakan gabungan dari dua kata, yakni "Su" yang berarti "sendiri" dan "Cidium" yang berarti "pembunuhan". Dengan demikian, secara harfiah, kata *Suicidium* dapat diterjemahkan sebagai tindakan pembunuhan diri [10].

Bunuh diri adalah perbuatan yang dilakukan secara sengaja untuk mengambil jiwa diri sendiri [9]. Maramis (1994) [7] memberikan definisi bahwa bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri dalam waktu singkat. Bunuh diri [14] adalah niat seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat mengancam nyawanya sendiri atau membunuh dirinya sendiri. Bunuh diri dapat didefinisikan sebagai bentuk regresi yang menginginkan kembali ke kondisi yang nyaman atau sebagai tindakan melarikan diri dari bahaya dunia nyata [5]. Fenomena bunuh diri menjadi isu serius di seluruh dunia, termasuk di negara Jepang, yang dianggap memiliki tingkat bunuh diri tertinggi. Banyak pihak, termasuk pemerintah dan akademisi, memperhatikan dan mencoba memahami fenomena ini guna mengambil tindakan pencegahan.

Di Jepang, bunuh diri dikenal sebagai *Jisatsu* (自殺), sebuah fenomena yang telah lama ada dalam kebudayaan Jepang. Istilah lain yang umum digunakan di Indonesia adalah "hara-kiri" (腹切), sedangkan di Jepang, ini disebut sebagai "*seppuku*" (切腹). *Seppuku* adalah ritual bunuh diri yang dilakukan oleh kesatria atau samurai. Ritual ini dianggap sebagai cara kematian yang terhormat, menunjukkan nilai kesatria daripada merendahkan diri. *Seppuku* melibatkan pemotongan perut sendiri, yang disebut *hara* (腹), dan "*kiri*" yang berarti "memotong". Kesatria dapat memilih *seppuku* sebagai cara untuk menebus kehormatan jika merasa gagal dalam tugas atau malu karena kinerja mereka yang tidak memuaskan. Proses ini dianggap sebagai cara terhormat bagi kesatria untuk mengakui dan memperbaiki kesalahan yang dianggap serius [12].

Pada awalnya, para samurai melakukan *seppuku* atau *harakiri* sebagai tindakan moral setelah kalah dalam pertempuran. Namun, makna *harakiri*, yang sebelumnya terkait dengan loyalitas dan kode etik, telah berubah menjadi *jisatsu* (自殺) di Jepang. *Jisatsu* adalah kombinasi dari dua karakter kanji, "*Ji*" (自) yang berasal dari kata *jibun* (自分) yang berarti diri sendiri, dan "*Satsu*" (殺) yang merupakan on-yomi dari kata *korosu* (殺す) yang berarti membunuh. Dalam arti sederhana, *jisatsu* (自殺) berarti upaya untuk membunuh diri sendiri [12].

Memahami dan menyelidiki kasus bunuh diri di Jepang dianggap penting karena memiliki konsekuensi kemanusiaan dan dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan yang luas. Tingginya tingkat bunuh diri dapat merugikan produksi ekonomi, struktur keluarga, dan kesejahteraan masyarakat secara umum. Setiap kasus bunuh diri juga mencerminkan penderitaan individu dan keluarganya, mendorong perlunya upaya untuk mengurangi jumlah kasus bunuh diri [4]. Pemerintah Jepang telah mengimplementasikan program pencegahan dan peningkatan kesadaran masyarakat sebagai upaya mengurangi angka bunuh diri. Sebuah studi Trahutami (2017) [15] membahas tren dan unsur-unsur bunuh diri di Jepang. Meskipun ada kesamaan dengan penelitian sebelumnya, perbedaan utama terletak pada pembicaraan tentang bunuh diri secara keseluruhan dan faktor-faktor pendorong bunuh diri di Jepang. Upaya ini bertujuan untuk lebih memahami dan mengatasi masalah bunuh diri di tingkat masyarakat.

Dari penjelasan bunuh diri di atas, dapat disimpulkan bahwa perbuatan bunuh diri adalah segala tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk mengakhiri hidup diri sendiri dalam waktu yang singkat. Adapun pengertian "upaya" merujuk pada tindakan atau langkah-langkah yang diambil untuk mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tahun 2002, upaya didefinisikan sebagai usaha atau ikhtiar yang dilakukan untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya. Sedangkan istilah "kebijakan" berasal dari kata bahasa Inggris "Policy," namun dalam konteks ini, kebijakan dibedakan dengan makna "Wisdom" yang mengacu pada kebijaksanaan atau kearifan. Dalam konteks perumusan kebijakan, "Wisdom" didefinisikan sebagai pemikiran atau pertimbangan mendalam yang menjadi dasar bagi perumusan kebijakan. Kebijakan (policy) sendiri diartikan sebagai seperangkat keputusan yang diambil oleh pelaku politik untuk memilih tujuan dan cara mencapai tujuan tersebut [9].

Studi kasus bunuh diri di Jepang memberikan sorotan yang mendalam terhadap konsekuensi kemanusiaan dan dampaknya yang meluas, baik secara sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Tingkat bunuh diri yang tinggi tidak hanya membawa dampak pada individu yang terlibat, tetapi juga dapat merugikan produksi ekonomi, menggoyahkan struktur keluarga, dan menimbulkan tantangan serius terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Pemerintah Jepang, menyadari urgensi masalah ini, telah aktif terlibat dalam upaya pencegahan dan peningkatan kesadaran masyarakat sebagai respons terhadap tingginya angka bunuh diri [15-17].

Salah satu kontribusi signifikan dalam pemahaman kasus bunuh diri di Jepang adalah studi yang dilakukan oleh Trahutami (2017) [15]. Melalui penelitian ini, tren dan unsur-unsur yang melatarbelakangi peristiwa bunuh diri di Jepang dibahas secara rinci, dengan fokus khusus pada faktor-faktor pendorong bunuh diri. Penelitian ini membuka pintu untuk lebih memahami konteks budaya dan sosial yang menjadi latar belakang terjadinya tindakan bunuh diri, dan ini merupakan langkah krusial dalam merancang strategi pencegahan yang lebih efektif. Dengan demikian, upaya pemerintah dan penelitian ilmiah bersama-sama menciptakan landasan untuk mengatasi permasalahan bunuh diri di Jepang secara holistik dan berkelanjutan.

Penelitian kasus bunuh diri di Jepang memiliki urgensi yang sangat besar dalam upaya memahami dan mengatasi masalah kompleks ini. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diidentifikasi faktor-faktor penyebab yang mendasari tindakan tragis ini, merinci ciri-ciri individu yang rentan, serta mengeksplorasi peran yang dimainkan oleh faktor budaya dan sosial dalam meningkatkan risiko bunuh diri. Faktor penyebab bunuh diri sangat kompleks dan multifaktorial, melibatkan berbagai aspek seperti tekanan psikologis, gangguan mental, dan faktor lingkungan [15-17].

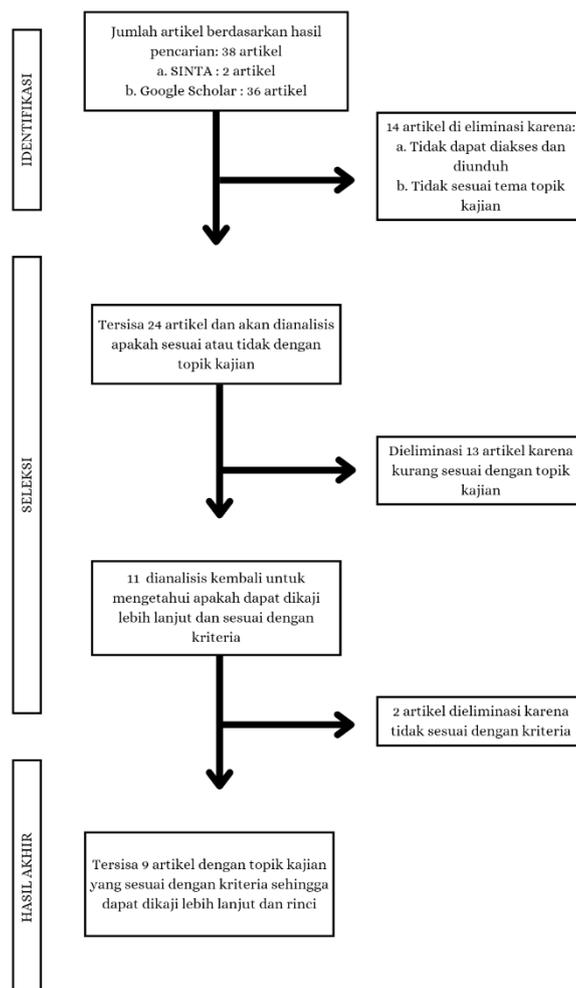
Artikel ini membahas faktor-faktor penyebab bunuh diri di Jepang dalam lima tahun terakhir dan mengevaluasi efektivitas kebijakan pemerintah. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman tentang kasus bunuh diri, menemukan penyebabnya, menilai efeknya, dan memberikan saran kebijakan untuk mengurangi jumlah kasus bunuh diri. Manfaat penelitian ini termasuk membangun pemahaman teoritis, memberikan bukti empiris, dan memberikan rekomendasi untuk mendukung intervensi dan perawatan yang lebih baik. Hasilnya diharapkan dapat memotivasi pemerintah dan pemangku kepentingan untuk bertindak lebih aktif dalam mengatasi masalah bunuh diri, meningkatkan kesadaran, dan mengurangi diskriminasi. Dengan mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor penyebab bunuh diri yang telah dikemukakan pada berbagai studi terdahulu [2-4, 6, 10, 15-17], penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang penyebab bunuh diri di Jepang. Selain itu, penelitian ini juga akan menyoroti ciri-ciri individu yang rentan terhadap tindakan bunuh diri. Pengidentifikasian karakteristik khusus ini dapat membantu dalam pengembangan strategi pencegahan yang lebih terfokus dan responsif terhadap kebutuhan kelompok yang berisiko tinggi. Dengan demikian, penelitian kasus bunuh diri ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena ini tetapi juga dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif. Semakin komprehensif penelitian ini, semakin besar peluang untuk membentuk kebijakan dan program intervensi yang dapat mengurangi angka bunuh diri di Jepang.

## 2. Metode

Dalam menganalisis penyebab, dampak, dan upaya pemerintah dalam mengatasi masalah bunuh diri di Jepang, penggunaan basis data literatur dan hasil penelitian menjadi suatu pendekatan yang esensial. Pengumpulan data ini dapat dilakukan melalui metode *Systematic Literature Review*, sebuah pendekatan review artikel yang dirancang untuk menggali bukti efikasi klinis terhadap suatu masalah tertentu. Dalam konteks ini, review artikel ini tidak hanya bertujuan untuk merinci penyebab bunuh diri, tetapi juga untuk menyelidiki dampaknya dan menganalisis upaya konkret yang telah diimplementasikan oleh pemerintah Jepang.

Data yang dikumpulkan melalui *Systematic Literature Review* dapat dianalisis dan diorganisir berdasarkan sejumlah kriteria, seperti topik pembahasan, penulis, judul artikel, tahun terbitan, dan relasinya dengan artikel lain. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang kerangka waktu dan tren terkait masalah bunuh diri di Jepang dapat dihasilkan.

Selain itu, metode ini memungkinkan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang masih ada dalam literatur, memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut, serta menentukan apakah fokus utama literatur lebih bersifat deskriptif, analitis, atau bersifat intervensi pencegahan bunuh diri.



Gambar 1. Prisma Flowchart

Dalam proses pengumpulan data, teknik yang digunakan melibatkan penerapan *Prisma Flowchart*. *Prisma Flowchart* adalah salah satu teknik *Systematic Literature Review* yang terdiri atas tiga langkah yaitu identifikasi, seleksi, dan hasil akhir [19-20]. Bagan proses *Systematic Literature Review* melalui *Prisma Flowchart* dapat dilihat pada gambar 1 berikut.

Artikel-artikel yang menjadi sumber informasi diperoleh dari berbagai platform seperti Sinta, Garuda, Google Scholar, dan jurnal kampus. Pencarian secara cermat dilakukan dengan merujuk pada topik penelitian yang memfokuskan pada fenomena bunuh diri di Jepang serta berbagai upaya yang telah diimplementasikan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini.

Langkah pencarian data ini sejalan dengan tujuan untuk mendapatkan artikel ilmiah yang dapat memberikan jawaban mendalam terhadap pertanyaan dasar dari topik penelitian secara umum. Pencarian data ini lebih spesifik, mengarah pada aspek pelaksanaan tren kasus bunuh diri di Jepang dalam lima tahun terakhir, serta menelusuri berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi isu tersebut.

Pentingnya pemilihan kata kunci dalam pencarian menjadi kunci dalam memastikan relevansi artikel yang dihasilkan. Oleh karena itu, kata kunci seperti "Penyebab," "Upaya Pemerintah," "Bunuh Diri," "Jepang," dan sejenisnya digunakan untuk memastikan artikel-artikel yang ditemukan secara kualitatif sesuai dengan fokus penelitian.

Artikel-artikel yang berhasil dikumpulkan melalui proses ini kemudian diseleksi berdasarkan sejumlah kriteria, termasuk kesesuaian tema, judul, kelengkapan pembahasan, dan isi. Seleksi ini dilakukan untuk memastikan bahwa hanya artikel-artikel yang memenuhi standar kualitas dan relevansi yang dapat digunakan dalam analisis penelitian. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut diabaikan agar hasil penelitian tetap berkualitas dan bermutu tinggi. Dengan demikian, teknik pengumpulan data ini menggabungkan ketelitian dalam pencarian dengan selektivitas dalam pemilihan artikel, memastikan bahwa data yang dihimpun merupakan sumber informasi yang berkualitas dan berdaya guna.

Untuk menganalisis penyebab, dampak, dan upaya pemerintah untuk mengatasi masalah bunuh diri di Jepang, basis data literatur dan penelitian dapat digunakan. Data ini dikumpulkan melalui metode tersebut. *Systematic Literature Review* dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor penyebab bunuh diri, di mana hasil penelitian sebelumnya dikumpulkan ke dalam basis data literatur dan penelitian. Fokusnya adalah pada pemahaman kontribusi gangguan mental, tekanan sosial, dan faktor ekonomi terhadap tindakan bunuh diri.

Langkah kedua yang dapat dilakukan adalah evaluasi kebijakan pemerintah, di mana basis data digunakan untuk memberikan wawasan tentang program pencegahan bunuh diri yang ada di Jepang. Selain itu, efektivitas program tersebut dievaluasi berdasarkan temuan dari hasil penelitian sebelumnya.

Terakhir, analisis keberhasilan dan tantangan program pemerintah. Dalam menggunakan basis data, penelitian ini mempertimbangkan dengan cermat sejauh mana program pemerintah berhasil dan mengidentifikasi tantangan yang dihadapi. Pendekatan ini memberikan wawasan menyeluruh tentang upaya pencegahan bunuh diri di Jepang dan menyediakan dasar untuk perbaikan kebijakan di masa depan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### *Faktor Penyebab Meningkatnya Kasus Bunuh Diri di Jepang*

Dalam penelitian oleh M. Guo dan Zhu (2019) [8], faktor penyebab bunuh diri dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti faktor biologis, gangguan mental, karakteristik kepribadian, faktor kognitif, dan perilaku. Riwayat bunuh diri dalam keluarga, gangguan mental seperti depresi, karakteristik kepribadian yang kurang mendukung, tingkat kekakuan kognitif, dan intensitas keinginan bunuh diri merupakan elemen-elemen kunci yang ditemukan pada faktor internal ini. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengalaman hidup yang negatif, faktor keluarga seperti gaya pengasuhan dan stabilitas keluarga, pengaruh sosial dan lingkungan, serta faktor kebudayaan. Pengalaman hidup yang negatif, seperti yang dijelaskan oleh teori stres, diidentifikasi sebagai faktor utama yang dapat menyebabkan keinginan untuk bunuh diri. Faktor keluarga seperti pelecehan atau pengabaian, dampak sosial dan lingkungan, serta pandangan kebudayaan terhadap bunuh diri semuanya dapat mempengaruhi dan memberikan kontribusi terhadap ideasi bunuh diri. Penelitian ini memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab bunuh diri, baik yang bersumber dari internal individu maupun faktor eksternal yang melibatkan pengaruh lingkungan dan budaya. Informasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi pencegahan yang lebih efektif dan berfokus pada penanganan risiko bunuh diri.

Dalam konteks bunuh diri di Jepang, kasus *ijime* atau pelecehan menjadi salah satu faktor yang signifikan. Terutama, korban *ijime*, terutama anak-anak, sering mengekspresikan keinginan untuk melakukan tindakan tragis seperti bunuh diri. Tindakan ini sering kali terwujud melalui cara yang dramatis, seperti menggantung diri atau melompat dari atap apartemen, memberikan gambaran kesedihan yang dalam di masyarakat Jepang. Masa SMP di Jepang diidentifikasi sebagai periode kritis di mana siswa menghadapi tekanan sosial dan akademis yang signifikan, dan korban *ijime* yang mungkin merasa kesepian dan terasing seringkali menemukan jalur keluar melalui bunuh diri. Selain itu, seringkali mereka meninggalkan pesan terakhir, atau "*suicide notes*," yang mengisahkan tentang penderitaan emosional yang mereka alami [3].

Departemen Penelitian Statista (2023) mencatat angka yang mengkhawatirkan, dengan lebih dari 7.600 orang meninggal akibat bunuh diri di Jepang dalam setahun terakhir. Meskipun secara historis terdapat korelasi kuat antara tingkat bunuh diri yang tinggi dan kondisi ekonomi individu, alasan utama di balik tindakan ini di Jepang justru lebih berkaitan dengan masalah kesehatan, kekhawatiran eksistensial, dan masalah yang langsung terkait dengan pekerjaan. Ini menyoroti kompleksitas dan multifaktorialitas permasalahan bunuh diri di Jepang, yang mencakup aspek-aspek lebih luas dari kondisi sosial dan psikologis.

Penting untuk mencatat bahwa kelelahan menjadi masalah mendasar yang dihadapi karyawan di Jepang, terutama dalam sepuluh tahun terakhir. Kelelahan ini tidak hanya menjadi penyebab terjadinya tindakan melukai diri, tetapi juga dikaitkan dengan peningkatan tingkat bunuh diri di kalangan pekerja kantor dan karyawan. Tekanan yang meningkat untuk mempertahankan pekerjaan, seringkali dengan mempekerjakan lebih banyak jam lembur dan memberikan lebih sedikit cuti sakit serta liburan, telah menjadi faktor yang signifikan. Masyarakat Jepang juga dihadapkan pada fenomena *karoshi* atau "kematian karena kelelahan" di tempat kerja, yang mencerminkan tekanan fisik dan mental yang signifikan [6, 10, 15, 17].

Istilah *karojisatsu*, yang berarti "bunuh diri karena kelelahan," digunakan di Jepang untuk merujuk pada kasus bunuh diri yang disebabkan oleh stres pekerjaan atau kelelahan. Ini mencerminkan dampak yang signifikan dari tekanan dan tuntutan kerja yang tinggi di masyarakat Jepang. Untuk mengatasi tingginya tingkat bunuh diri terkait pekerjaan, perlu adanya perubahan dalam budaya kerja dan pendekatan yang lebih holistik terhadap kesejahteraan mental karyawan. Perlu dilakukan langkah-langkah yang signifikan untuk mengurangi tekanan di tempat kerja, mempromosikan keseimbangan hidup, dan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja [15, 17].

Stigma terkait kesulitan mengakui rasa kesepian menjadi faktor yang meningkatkan kasus bunuh diri di Jepang. Budaya introver dan cenderung "sendiri" menyebabkan hubungan antar individu berkurang, menciptakan lingkungan di mana kesepian sering diabaikan. Tekanan untuk menyimpan perasaan kesendirian dapat berbahaya, memicu pemikiran untuk mengakhiri hidup sebagai cara mengatasi kesepian. Pandemi COVID-19 memperburuk situasi dengan aturan *social distancing*, merugikan kesehatan mental orang Jepang. Orang tua, sebagai penanggung jawab keluarga, lebih rentan terhadap pemikiran bunuh diri akibat isolasi fisik dan emosional yang diakibatkan oleh pandemi, menyebabkan kesulitan mencari dukungan social [16-18].

Melalui Statista Research Department (2023) dalam artikel berjudul "Total number of suicides committed in Japan from 2013 to 2022" yang dipublikasikan pada situs statista.com, diketahui bahwa data jumlah kasus bunuh diri di Jepang dalam lima tahun terakhir adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Jumlah Kasus Bunuh Diri di Jepang Tahun 2018-2023

Tahun	Jumlah Kasus Bunuh Diri Secara Umum
2018	20,840

2019	20,169
2020	21,081
2021	21,007
2022	21,881

---

Data tersebut menunjukkan peningkatan kasus bunuh diri di Jepang dalam lima tahun terakhir. COVID-19 adalah salah satu dari banyak penyebab peningkatan kasus bunuh diri di Jepang.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi bunuh diri sebagai signifikan dalam masalah kesehatan masyarakat, dan studi menunjukkan bahwa penyakit menular, termasuk COVID-19, dapat berdampak pada kesehatan mental. Meskipun tingkat bunuh diri di banyak negara tidak banyak berubah selama pandemi COVID-19, Jepang mencatat peningkatan, terutama pada wanita selama gelombang kedua pandemi. Analisis menunjukkan bahwa dampak COVID-19 pada wanita lebih tinggi karena mereka menghadapi risiko kekerasan dalam rumah tangga dan terkena dampak sektor-sektor yang didominasi oleh pekerja perempuan, seperti ritel, pariwisata, dan pelayanan.

Pandemi COVID-19 memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan perempuan di Jepang. Perubahan demografis menuju masyarakat solo, ketidakpastian keuangan karena pekerjaan tidak tetap, dan tanggung jawab tambahan di rumah selama penutupan sekolah menyebabkan beban lebih besar pada perempuan. Peningkatan jumlah wanita yang tinggal sendiri, terutama yang bekerja dari rumah, berpotensi meningkatkan risiko kesehatan mental. Terdapat juga peningkatan tingkat bunuh diri di kalangan wanita, yang diyakini terkait dengan tekanan psikologis, kehilangan pekerjaan, dan dampak pandemi secara keseluruhan. Baik pria maupun wanita mungkin telah mengalami dampak negatif dari perang melawan COVID-19.

Kesehatan mental ibu Jepang memburuk selama penutupan sekolah akibat COVID-19, sementara ayah tidak. Selain itu, depresi telah dikaitkan dengan peran sebagai perawat keluarga, dan menjadi wanita meningkatkan risiko perilaku bunuh diri selama pandemi.

Di tengah pandemi COVID-19, faktor risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan fisik lebih tinggi secara tidak proporsional pada wanita Jepang dibandingkan dengan pria. Selain itu, sejak dimulainya pandemi COVID-19, terjadi peningkatan tingkat bunuh diri di kalangan wanita, sebuah fenomena yang juga diamati secara internasional. Mengingat bahwa periode peningkatan tingkat bunuh diri selama pandemi COVID-19 merupakan yang terpanjang dibandingkan dengan bencana alam besar lainnya, diperlukan penerapan langkah-langkah optimal pencegahan bunuh diri di Jepang [4].

#### *Upaya-Upaya dan Kebijakan Pemerintah Jepang dalam Mencegah Kasus Bunuh Diri*

Jepang mengambil berbagai tindakan untuk menemukan penyebab dan mengurangi jumlah kasus bunuh diri. Tetsushi Sakamoto ditunjuk sebagai menteri oleh Perdana Menteri Jepang Yoshihide Suga untuk menangani kesepian warga. Sejumlah orang mengusulkan bahwa salah satu alasan warga Jepang untuk bunuh diri adalah kesepian.

Pemerintah Jepang terus berusaha mengambil tindakan pencegahan yang komprehensif untuk mengatasi masalah tingkat bunuh diri yang tinggi. Pembentukan kelompok-kelompok yang fokus mendukung kebijakan pencegahan bunuh diri merupakan langkah penting yang diambil. Dengan adanya kelompok-kelompok ini, pemerintah berharap dapat memberikan dukungan sosial dan emosional kepada orang-orang yang merasa kesepian atau terpinggirkan.

Jepang juga membangun jaringan penolong bunuh diri, yang terdiri dari sukarelawan dan para medis yang telah dilatih untuk menemukan tanda-tanda depresi dan memberikan bantuan yang tepat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengidentifikasi dan menangani kondisi mental yang rentan terhadap pemikiran bunuh diri. Selain itu, pemerintah Jepang telah melakukan langkah besar dengan menetapkan undang-undang untuk mencegah bunuh diri. Diharapkan langkah hukum ini akan memberikan landasan hukum yang kuat untuk melibatkan masyarakat dalam upaya pencegahan yang lebih besar.

Dengan demikian, pemerintah juga melakukan tindakan proaktif dengan menciptakan posisi khusus yang disebut sebagai Menteri Kesepian. Tugas Menteri Kesepian adalah untuk mengatasi perasaan kesepian yang sering dialami masyarakat. Dengan menjadikannya, pemerintah berkomitmen untuk mengatasi penyebab utama perasaan kesepian yang menyebabkan pikiran dan tindakan bunuh diri [10].

Langkah lain adalah kembali mengajarkan kesehatan mental kepada siswa sekolah menengah atas. Pada tahun 1982, pelajaran ini dihapus dari kurikulum di Jepang. Mulai tahun 2022, buku pelajaran SMA Jepang akan membahas pencegahan dan pemulihan gangguan kejiwaan. Pelajar akan mempelajari tentang penyakit jiwa, termasuk mengidentifikasi individu yang rentan terhadap gangguan kejiwaan [2, 4, 6, 10]. Selain siswa, pendidikan kesehatan mental juga diajarkan kepada pendidik dan karyawan sekolah. Sekolah akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk membantu siswa yang membutuhkan konsultasi dengan menyebarkan informasi ini.

Koki Ozora, mahasiswa Keio University, juga berinisiatif untuk menangani masalah itu. Ozora tidak berbicara tentang bunuh diri, tetapi dia berbicara tentang kesepian, yang merupakan salah satu alasan bunuh diri. Kesempatan untuk berbicara secara bebas tanpa malu dapat membantu Ozora keluar dari kesepian. Akibatnya, ia menciptakan forum perbincangan dunia maya yang disebut Anata no Ibasho, yang berarti "Tempat untukmu". Pengguna forum ini tetap anonim saat mengungkapkan pikiran mereka. Sukarelawan membantu dengan menjadi pendengar. Sukarelawan ini terdiri dari individu yang berpengalaman, sementara yang lain adalah orang biasa yang ingin mendengarkan keluh kesah siswa dan pemuda melalui forum tersebut. Sepanjang 2020, pelantar buatan Ozora melayani 42.000 konsultasi (AFP) [21].

Selain itu, pemerintah bekerja sama dengan salah satu lembaga Nippon Foundation untuk meningkatkan perhatian pada kasus bunuh diri. Tujuan dari Proyek Pencegahan Bunuh Diri Nippon Foundation adalah untuk membuat masyarakat di mana setiap orang yang memiliki keinginan untuk hidup memiliki kemampuan untuk melakukannya, bahkan ketika mereka menghadapi kesulitan atau merasa terpojok. Tiga komponen terdiri dari proyek ini: (1) Membangun "model implementasi" dengan pemerintah daerah untuk mencegah bunuh diri; (2) Membantu remaja mencegah bunuh diri; dan (3) melakukan survei dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bunuh diri [16-18].

#### **4. Simpulan dan Saran**

##### *Simpulan*

Bunuh diri di Jepang, khususnya Seppuku oleh kesatria atau samurai, dianggap sebagai metode kematian terhormat untuk menebus kesalahan. Kasus bunuh diri meningkat dengan faktor internal (gangguan mental) dan eksternal (tekanan ekonomi, stres di tempat kerja). Pemerintah Jepang merespons dengan langkah-langkah seperti menunjuk Menteri Khusus untuk kesepian, mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke kurikulum SMA, dan kolaborasi dengan lembaga swadaya masyarakat. Upaya pencegahan mencakup fokus pada perbaikan kondisi kerja dan dukungan kesehatan mental. Keseluruhan, pemerintah berusaha mengurangi angka bunuh diri melalui edukasi dan kerjasama dengan lembaga swadaya masyarakat.

### Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah diuraikan, peneliti dapat memberikan beberapa saran dan masukan sebagai berikut:

- a. Bunuh diri yang tinggi di Jepang menimbulkan beban besar pada kesehatan masyarakat. Gangguan mental, terutama depresi, menjadi fokus penting dalam perhatian kesehatan mental publik.
- b. Dalam konteks dunia kerja, tekanan kerja yang tinggi seperti kasus "karoshi" menandai perlunya perhatian kesehatan mental bagi karyawan. Kebijakan perusahaan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dapat mencegah kelelahan.
- c. Peran internet dan media sosial dalam penyebaran informasi tentang bunuh diri menekankan pentingnya regulasi dan kesadaran sosial. Budaya memiliki peran dalam pandangan tentang bunuh diri, menekankan perlunya pendekatan budaya dalam pencegahan.
- d. Penting untuk mempertimbangkan aspek gender dalam upaya pencegahan, mengingat dampak pandemi COVID-19 yang berbeda pada pria dan wanita. Wanita memerlukan perhatian khusus terhadap tekanan dan tantangan yang mereka hadapi.

### Daftar Pustaka

- [1] A. Inayah. "Fenomena Bunuh Diri Pada Saat Pandemi Corona. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang"
- [2] A. K. Anas. "Upaya Pemerintah Jepang untuk Mengurangi Jumlah Bunuh Diri di Jepang pada Tahun 2012-2018". Universitas Pembangunan Nasional "Veteran", Yogyakarta, 2022.
- [3] A. N. Nasution. Fenomena Kasus Bunuh Diri Akibat Ijime pada Anak SMP di Jepang. Universitas Riau, Pekanbaru, 2020.
- [4] JAMA Netw Open, "Reasons for Suicide During the COVID-19 Pandemic in Japan", 2022 [online] <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2788496>
- [5] K. Kartono, "Hygiene Mental", Bandung : Mandar Maju, 2000
- [6] K. Kikuchi, T. Anzai, T. Takahashi. "The Unusual Increase in Suicides Among Women in Japan During the COVID-19 Pandemic: A Time-series Analysis Until October 2021". Tokyo Medical and Dental University, Tokyo, 2023
- [7] A. A. Maramis, "Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa", Surabaya : Airlangga University Press, 1994
- [8] M. Guo & S. T. Zhu "Research on Social Media User Suicide Influencing Factors, Active Recognition and Intervention. Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)", 11354 LNCS 372-379, 2019
- [9] M. Solly Lubis, "Kebijakan Publik" Bandung : Mandar Maju, 2007
- [10] N. Z. Fasya. Peningkatan Bunuh Diri Pada Wanita di Beberapa Kota Besar Jepang Tahun 2020-2021. (Tesis). Universitas Darma Persada, 2021
- [11] R. Rifayanti, Pulunggono, G, P., Azyza, Z, F, et al. "Penerapan Konseling dan Penentuan Keinginan Bunuh Diri Melalui Alat Proyeksi (Suicide Desire Projective) Bagi Individu Yang Teridentifikasi Depresi" Vol.6 No.1, 2017
- [12] R. S. Adiningtyas. "Fenomena Jisatsu di Jepang pada Masa Sebelum dan Sesudah Perang Dunia II; Sebagai Tinjauan Dampak Perubahan Struktur Keluarga", 2008.
- [13] R. Sianturi, A. Zulaeha. "Peningkatan Bunuh Diri Pada Masa Pandemi Covid-19 Dapat Disebabkan Oleh Depresi". *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*., vol.5 No.1, April, 2022
- [14] S. A. Reber & S. E. Reber, "Kamus Psikologi", Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010
- [15] S.W. I. Trahutami. "Kasus Bunuh Diri pada Masyarakat Jepang: Penyebab dan Tren Dewasa Ini". *Kiryoku*, 1(1), 12-17. Universitas Diponegoro, Malang, 2017
- [16] T. Hasegawa, R. Matsumoto, Y. Yamoto, et al. "Analysing Effects of Financial Support for Regional Suicide Prevention Programmes on Methods of Suicide Completion in Japan Between 2009 and 2018 Using Governmental Statistical Data". *BMJ Open*, 2021.
- [17] T. Nakano, T. Hasegawa, M. Okada. "Analysing the Impacts of Financial Support for Regional Suicide Prevention Programmes on Suicide Mortality Caused by Major Suicide Motives in Japan Using Statistical Government Data". *Int. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3414, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073414>
- [18] Tokyo Mental Health, "Suicide Data And Trends In Japan", 2022 [Online]. Available: <https://www.tokyomentalhealth.com/suicide-data-and-trends-in-japan/>

- [19] D. Pati and Lorusso, L.N., 2018. How to write a systematic review of the literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(1), pp.15-30.
- [20] L.A. Kahale, Elkhoury, R., El Mikati, I., Pardo-Hernandez, H., Khamis, A.M., Schünemann, H.J., Haddaway, N.R. and Akl, E.A., 2022. Tailored PRISMA 2020 flow diagrams for living systematic reviews: a methodological survey and a proposal. *F1000Research*, 10, p.192.
- [21] R. Newman, 2024. Building a Whole-Society Approach to Suicide Prevention: Learning from Japan.

H.N. Naila, A. Astri, N.A. Wulan, K.B.B. Zahra, V.L. Dewanty, H. Siti, "Analisis Penyebab Kasus Bunuh Diri di Jepang dan Upaya Pemerintah dalam Mengatasinya," *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang (JPBJ)*, vol. 11, no. 1, pp. 7-16, Feb. 2025.