

Fenomena *Karoshi* dan *Karojisatsu* dalam Animasi *Zom 100: Bucket*

List of the Dead

Juniardi Ikhsan¹, Syihabuddin²

Universitas Pendidikan Indonesia

juniardiikhsan@email.upi.edu, syihabuddin@upi.edu

ABSTRACT

The phenomenon of karoshi (overtime at work) or karojisatsu (suicide due to overtime) is a phenomenon that is still unfamiliar to Indonesians. Karoshi is an event that is still a serious problem for the Japanese government. Many people die from karoshi or karojisatsu because of the actions of black companies (ブラック企業・burakku kigyō) in Japan who always pressure their employees to work harder and overtime irregularly so that it has a negative impact on the lives of Japanese people. The purpose of this research is to find out what processes and symptoms or stages precede the occurrence of karoshi or karojisatsu seen from the perspective of the main character of the animation named Akira Tendo. However, he is lucky to be alive and can avoid karoshi or karojisatsu. Because, the world was suddenly attacked by zombies and suddenly he was free from the pressure of the company all this time. From the results of the study, by taking a phenomenological approach, the author can conclude that there are 3 symptoms or stages leading to a person becoming a victim of karoshi due to overtime work, namely: (1) The first stage is the symptom of depression (憂鬱・yuutsu). (2) The second stage is symptoms of stress (ストレス・sutoresu). (3) The third stage is depression (うつ病・utsubyō).

Keywords: *Phenomenon, Karoshi, Karojisatsu, Overtime, Black company*

A. PENDAHULUAN

Selama ini, masyarakat kita mendengar nama Jepang adalah negeri yang dikenal sebagai bangsa yang sangat disiplin, negara yang menjaga kebersihan dan tingkat produktivitas yang tinggi. Bahkan, masyarakat Jepang juga terkenal dengan etos kerja yang sangat luar biasa. Etos kerja ini memiliki peranan penting atas kebangkitan ekonomi Jepang, terutama setelah kekalahan Jepang diperang dunia kedua (Toriquil, 2017).

Kehidupan masyarakat Jepang sangat teratur sekali, baik itu disiplin waktu maupun menjalankan kegiatan keseharian, terutama dalam hal ketika bekerja. Mereka selalu tekun dan penuh totalitas dalam bekerja untuk perusahaan. Bahkan dunia pun mengakuinya, bahwa bangsa Jepang terkenal dengan “gila bekerja”. Maka tak heran juga muncul istilah “*work is life*” (bekerja adalah kehidupan) bagi kalangan pekerja Jepang (Toriquil, 2017). Mereka rela mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran demi memajukan perusahaan. Namun ada juga karyawan dituntut tidak wajar oleh perusahaannya yang harus *overtime*

sampai menyebabkan kematian karena terlalu tertekan dan terganggu kesehatannya. Fenomena ini disebut dengan *karoshi*, yaitu kelebihan bekerja hingga gangguan jiwa, dan menyebabkan kematian sia-sia.

Fenomena tersebut digambarkan juga dalam animasi *series* Jepang (2023) yang berjudul: “*Zom 100: Bucket List of the Dead*”, karya Haro Aso dan diilustrasikan oleh Kotaro Takata. Alur cerita ini mengisahkan tentang seorang pemuda yang bernama Akira Tendou. Karakter utama menjalankan pekerjaannya di perusahaan sebagai karyawan selama tiga tahun. Awalnya tidak terjadi sesuatu yang aneh, Akira Tendou menjalani pekerjaannya dengan riang dan penuh enerjik. Namun, seiring berjalannya waktu dia merasa perusahaan mengeruk dia untuk menjadi budak korporat. Seharusnya dia merasa menyenangkan, tapi malah justru menyengsarakan. Akibat merasa terus dieksploitasi dan menjalani hidup yang sebenarnya tidak layak untuk dijalani, dia berharap berhenti kerja. Bahkan dia pun sempat terbesit untuk bunuh diri.

Keesok pagi yang cerah, ketika ia hendak berangkat kerja, kawanan *zombie* tiba-tiba muncul mengejar. Sontak, ia langsung berlari secepat mungkin karena takut akan *zombie* yang hendak berusaha menggigitnya sembari berpikir akan terlambat kerja. Tapi, saat berlari dia merasa perubahan ketakutan menjadi kegembiraan sambil semringah. Dia merasa dirinya seperti terbebas dari tekanan dan eksploitasi perusahaan yang selama ini membebani hidupnya. Dari sinilah awal bermula. Akira Tendo menemukan nilai kehidupan di tengah-tengah kehancuran dunia akibat serangan zombi.

Dalam alur cerita animasi tersebut, diceritakan karakter utama yang bernama Akira Tendo sempat terbesit untuk “bunuh diri” dalam benaknya. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar tokoh Akira Tendo hampir mengalami fenomena *karoshi* hanya karena *overtime* atau apakah ada faktor-faktor lain juga, bagaimana proses itu terjadi dan gejala-gejala kejiwaan atau gangguan psikologis apa saja yang dialami oleh tokoh tersebut yang membuatnya hampir menjadi korban dari fenomena *karoshi*.

Mengutip *My Anime List*, pada tahun 2023, serial ini mendapatkan skor 8.45 dari 15.750 orang. Mengutip IMDb, animasi ini mendapat 8.7 dari 224 orang. Serial ini dianggap unik karena banyak hal tidak umum dalam ceritanya.

Cerita tersebut menurut penulis sangat menggambarkan sekali tentang masyarakat di Jepang saat ini, yang penuh pengorbanan meskipun bekerja di bawah tekanan sekalipun.

Permasalahan ini muncul diakibatkan para karyawan atau staf tersebut selalu dituntut untuk bekerja lebih ekstra demi kemajuan perusahaannya, mereka bekerja setiap hari *non-stop* tanpa libur, bahkan peneliti sendiri pun pernah merasakan sendiri bekerja sebagai *waiter* di Jepang melebihi batas waktu normal bekerja (10 jam) sampai 15 jam dalam sehari selama 6 bulan. Kasus ini sering diistilahkan dengan *service-overtime*.

Kemudian, dalam beberapa tahun terakhir, jumlah klaim kasus *karoshi* telah perlahan meningkat diakibatkan terlalu banyak bekerja atau *overtime*. Antara 2015 dan 2019, 4.273 Kasus *karoshi* diklaim. Artinya, selama periode ini, 4.273 karyawan Jepang kehilangan nyawa karena masalah ini. (Ministry of Health, Labour, and Welfare, 2019). Berikut tabel yang menunjukkan kasus *karoshi* antara tahun 2015 hingga 2019.

Table 1
Number of Yearly *Karōshi* and *Karōjisatsu* Claims

Year (Gregorian)	Year (Japanese)	<i>Karōshi</i> Claims	<i>Karōjisatsu</i> Claims
2015	Heisei 27	795	1,515
2016	Heisei 28	825	1,586
2017	Heisei 29	840	1,732
2018	Heisei 30	877	1,820
2019	Heisei 31 & Reiwa 1	936	2,060

Note. Adapted from 令和元年度「過労死等の労災補償状況」を公表します, by the Ministry of Health, Labour and Welfare, 2019.

Menurut Toriql (2017), *Karoshi* pada umumnya didominasi pekerja laki-laki. Pendapat tersebut didukung oleh Kawahito (2021) dalam penelitiannya berjudul *Karoshi Kenkyuu no Keika to Gendai no Kadai* menyatakan bahwa sebanyak 95% yang menjadi korban *karoshi* dari kalangan pria yang berusia sekitar 40 tahun hingga 50 tahunan. Kebanyakan dari mereka adalah tulang punggung keluarga (大黒柱 / *daikokubashira*). Penyebab utama dari *karoshi* adalah stress akibat tekanan tinggi di lingkungan kerja, dan kebiasaan kerja melebihi standar waktu normal bekerja (8 jam). Di samping itu waktu ekstra dalam bekerja dan tidak diimbangi dengan gaji yang sesuai. Dalam perkembangannya fenomena *karoshi* memunculkan istilah *salaryman* dan *workaholic*.

Dalam jurnal Katsuo Nishiyama dan Jeffrey V. Johnson (1997) yang berjudul *Karoshi-Death from overwork: Occupational Health Consequences of the Japanese Production Management*, mereka berdua mengadakan studi kasus kenapa *karoshi* tersebut bisa terjadi di seluruh Jepang. Menurut penelitian Nishiyama dan Johnson, alasan utama mengapa *overwork* bisa terjadi adalah berakar pada sifat dari sistem JPM /

Japanese Production Management atau Manajemen Produksi Jepang itu sendiri. Pekerja perusahaan Jepang telah diresapi dengan ideologi JPM sedemikian rupa sehingga bekerja 24-jam sehari dipandang sebagai teladan, perilaku bahkan idealis.

B. KAJIAN PUSTAKA

Beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai referensi oleh penulis salah satunya adalah Arsi Widiandari dari Program Studi Bahasa dan Sastra Jepang, Universitas Diponegoro, dalam penelitiannya yang berjudul *Service Overtime* dan *Karoshi: Konsekuensi dari Etos Kerja Jepang*. Dalam penelitian tersebut penulis membahas masalah sosial terutama yang dialami oleh para pekerja. *Service Overtime* dan *Karoshi* merupakan contoh dari konsekuensi yang masih terjadi dalam pelaksanaan etos kerja sampai sekarang ini. Para pekerja umumnya diharapkan untuk memberikan dedikasi dan loyalitas mereka pada pekerjaan maupun perusahaan. Penelitian yang telah dirancang oleh Arsi Widiandari mencoba menjelaskan mengenai konsekuensi dari pelaksanaan etos kerja di Jepang dilihat dari sejarahnya hingga berita terkini. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah dilihat dari fenomena hingga pandangan psikologi atau filsafat.

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk menulis artikel ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Pendekatan deskriptif kualitatif yaitu pendekatan penelitian di mana data-data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar-gambar dan bukan angka (Moleong, 2005). Sumber data yang diambil dari penelitian ini antara lain, serial animasi *Zom 100: Bucket List of the Dead*.

Serta, tidak lupa penulis menggunakan pendekatan fenomenologi karena pendekatan ini merupakan bagian dari penelitian kualitatif (Helaluddin, 2018) dan digunakan sebagai mempelajari suatu fenomena berdasarkan pengalaman manusia (Yulinda, 2023). Kemudian dianalisis dengan ilmu psikologi untuk mengetahui gejala kejiwaan atau gangguan psikologis apa saja yang menyebabkan tokoh utama hampir mengalami *karoshi* karena psikologi merupakan bagian dari filsafat (Khonsa, 2010). Menurut Bagus dalam Hasbiansyah (2008), fenomenologi adalah pendekatan filsafat yang memusatkan perhatian pada gejala yang membanjiri kesadaran manusia. Namun, sebagai metode fenomenologi tidak hanya digunakan dalam filsafat, tetapi juga

digunakan dalam ilmu pendidikan dan ilmu sosial. Penelitian dengan teori fenomenologi butuh pengujian yang teliti dan fokus terhadap pengalaman manusia. Konsep utama dalam fenomenologi adalah makna. Makna merupakan isi penting yang muncul dari pengalaman kesadaran manusia. Untuk mengidentifikasi kualitas yang esensial dari pengalaman kesadaran dilakukan dengan mendalam dan teliti (Hajaroh, 2010).

Dengan penelitian ini, penulis mempelajari fenomena yang sering terjadi di Jepang salah satunya adalah fenomena *karoshi*, melalui tokoh utama animasi: Akira Tendo.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. PENDEKATAN FENOMENOLOGI

Istilah fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *phainomenon* yang memiliki arti gejala atau apa yang menampakkan diri pada kesadaran kita. Singkatnya, fenomenologi merupakan sebuah studi mengenai pengalaman dan bagaimana pengalaman itu terbentuk dengan sendirinya. Mujib (2015), dengan mengutip dari beberapa gagasan Husserl, menyatakan bahwa fenomenologi merupakan analisis deskriptif dan introspektif tentang kedalaman dari semua bentuk kesadaran dan pengalaman langsung yang meliputi inderawi, konseptual, moral, estetis dan religius. Fenomenologi adalah suatu studi yang mempelajari pengalaman hidup seseorang secara subjektif, sistematis dan disertai metode untuk mengetahui lebih dalam bagaimana individu tersebut merasakan pengalaman dan memberikan makna dari fenomena itu terjadi.

Fenomenologi ini awalnya berasal dari filsafat yang dicetuskan oleh Edmund Husserl (1859—1938) seorang filsuf asal Jerman. Mulanya teori ini digunakan pada ilmu sosiologi. Menurut Husserl ada beberapa definisi fenomenologi, yaitu: (1) pengalaman subjektif atau fenomenologikal, dan (2) suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang. Jadi secara sederhana, fenomenologi diartikan sebagai sebuah studi yang berupaya untuk menganalisis secara deskriptif dan introspektif tentang segala kesadaran bentuk manusia dan pengalamannya baik dalam aspek inderawi, konseptual, moral, estetis, dan *religious* (Helaluddin, 2018).

Dalam penelitian ini juga, penulis menggunakan pendekatan fenomenologi karena fokus terhadap pengalaman yang terjadi pada manusia (karakter utama animasi *series*: Akira Tendo). Artinya, pendekatan ini berbicara mengenai berbagai kejadian fenomenal

yang telah dialami oleh manusia (Yulinda, 2023). Menurut Arief Nuryana, Prahastiwi dan Pawito dalam artikelnya yang berjudul “Pengantar Metode Penelitian kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi” (2019), pendekatan fenomenologi meliputi:

- a. Pengamatan, yaitu suatu replika dari benda di luar manusia yang intrapsikis, dibentuk berdasar rangsangan dari obyek.
- b. Imajinasi, yaitu suatu perbuatan (*act*) yang melihat suatu obyek yang absen atau sama sekali tidak ada melalui suatu isi psikis atau fisik yang tidak memberikan dirinya sebagai diri melainkan sebagai representasi dari hal yang lain. Dunia imajinasi berdasarkan aktivitas suatu kesadaran.
- c. Berpikir secara abstrak. Bidang yang sangat penting dalam hidup psikis manusia ialah pikiran abstrak. Aristoteles berpendapat bahwa pikiran abstrak berdasarkan pengamatan; tak ada hal yang dapat dipikirkan yang tidak dulu menjadi bahan. Dengan menghilangkan ciri-ciri khas (abstraksi) terjadi kumpulan ciri-ciri umum, yaitu suatu ide yang dapat dirumuskan dalam suatu defenisi.
- d. Merasa/menghayati. Merasa ialah gejala lain dari kesadaran mengalami. Pengalaman tidak disadari dengan langsung, sedangkan perasaan biasanya disadari. Merasa ialah gejala yang lebih dekat pada diri manusia daripada pengamatan atau imajinasi.

Dengan demikian pendekatan fenomenologi dapat dijadikan sebagai acuan untuk berbagai macam penelitian, baik dalam bidang filsafat, ilmu sosial, ilmu psikologi ataupun ilmu pendidikan.

2. FENOMENA KAROSHI

Karoshi merupakan istilah bahasa Jepang yang memiliki makna kematian karena terlalu banyak bekerja, tekanan, dituntut oleh perusahaannya dan jam lembur secara tidak wajar. Istilah ini pertama kali muncul pada tahun 1969 dan para peneliti di Jepang mulai meneliti *karoshi* sejak 1980 dalam rangka merespon peningkatan kasus gangguan mental pada para pekerja. Kondisi bekerja secara berlebihan ini akan menyebabkan penyakit serius, contohnya seperti penyakit stroke. *Karoshi* juga istilah yang sering dikaitkan pada orang-orang yang melakukan tindakan bunuh diri karena tidak mampu menahan beban kerja secara berlebihan dari perusahaan.

Faktor yang menyebabkan seseorang harus bekerja *overtime* sehingga terjadi *karoshi* adalah beban tanggung jawab, tugas-tugas yang harus diselesaikan secepatnya dan revisi-revisi data yang harus dijalani sehingga saking sibuknya, para karyawan tidak sempat mengurus kehidupan pribadinya, seperti menjalani hubungan, *reflesing* otak,

jalan-jalan atau bahkan menikah. Kelelahan karena terlalu banyak bekerja juga dipercayai terkait dengan kecemasan, masalah sosial atau psikologis dalam jangka waktu yang panjang menyebabkan gangguan metabolisme dan endrokrin. Hal ini juga telah dibuktikan oleh penelitian Otsui K, yang diterbitkan dalam jurnal *Journal of Thrombosis and Thrombolysis*, menunjukkan bahwa bahaya terlalu banyak bekerja akan mempercepat reaksi pembekuan darah (trombotik) (Rifan, 2019).

Fenomena ini terus berlanjut di Jepang hingga tahun 2019 (Jose Manuel, 2021). Menurut data resmi dari Kementrian Ketenagakerjaan Jepang, tercatat pada tahun 2019 terdapat 936 kasus *karoshi* dan fenomena gila ini akan terus berlanjut ke depannya.

Sebetulnya, awal dari *karoshi* ini banyak terjadi pada mereka yang bekerja di sektor non managerial seperti supir truk, buruh dari pedesaan. Namun, akhir-akhir ini kasus *karoshi* banyak juga ditemukan pada jenis pekerjaan managerial (Toriquil, 2017). Dalam serial animasi *Zom 100: Bucket List of the Dead*, ada satu tokoh utama yang hampir menjadi korban gejala dari fenomena *karoshi* yaitu Akira Tendo. Adapun tokoh utama tersebut sebagai berikut:

1) Akira Tendo

Akira Tendo merupakan salah satu karyawan muda berusia 24 tahun bekerja di suatu perusahaan. Di hari pertama bekerja dia merasa antusias sekali dan penuh enerjik. Setiap hari dia selalu memberikan rasa semangat pada rekan kerjanya. Namun di hari berikutnya, ada beberapa proses terjadinya gejala kejiwaan atau gangguan psikologis yang hampir memicu *karoshi* pada Akira Tendo selama bekerja di perusahaan tersebut, yaitu:

a. Kemurungan (憂鬱・*yuuutsu*)



Gambar 1. Akira Tendo ketika memperkenalkan diri di kantor dengan suara bersemangat (*Zom 100: bucket list of the dead*, Ep. 1; 00:01:58)

Dari gambar di atas, terlihat nampak ceria dan murah senyum ketika memperkenalkan diri yang ditemani oleh bosnya di depan karyawan lain. Semua

orang menyambut hangat kedatangannya. Matanya penuh bersinar melihat pemandangan kantor yang begitu *friendly* dan mulai merasakan tempat kerja yang sekarang ini terlihat nyaman.

1. Episode 1; 00:02:17

夢と希望と期待に燃えに燃えてきた！ 大手の CM とかバンバン作るぞ！ ていうか、芸能人にもたくさん会えるかな。

Akira : “Aku penuh bersemangat untuk harapan, ambisi dan mimpi! Aku akan membuat proyek yang hebat dan terkemuka! Berarti, saya bisa bertemu banyak dengan artis-artis.”

2. Episode 1; 00:04:42

よし！仕事でばりばり結果出していいところを見せちゃうぜ！

Akira : “Ok! Saya akan tunjukkan kelebihan saya dan menghasilkan kinerja dalam pekerjaan!”

Perkataan tersebut merupakan isi hati Akira Tendo dan menunjukkan bahwa dia memiliki watak yang berambisi (sebelum merasakan kelelahan). Di hari pertama kerja, banyak ambisi dalam hatinya bahwa dia terobsesi ingin menjadi orang sukses di kantor.

Kemudian, pada malam hari setelah selesai bekerja, dia dengan rekan kerjanya mengadakan pesta minuman keras (*nomikai*) secara meriah karena ini merupakan salah satu budaya Jepang sepulang kerja untuk menghilangkan rasa letih dan lelah. Namun, di sinilah awal mulanya bekerja secara rodi dimulai. Begitu acara minum selesai, kini semua karyawan harus segera kembali ke pangkalannya masing-masing untuk bekerja lagi sampai menjelang pagi termasuk Akira. Sontak, Akira pun terkejut seolah-olah tidak percaya mendengar hal ini.



Gambar 2. Akira Tendo ketika masih berada di kantor terus-menerus tanpa diizinkan pulang sama sekali (*Zom 100: bucket list of the dead*, Ep. 1; 00:01:58)

Dari gambar di atas, nampak sekali kekecewaan yang dirasakan oleh Akira Tendo terhadap perusahaannya. Dia sampai syok karena sudah dua hari tidak bisa pulang ke rumah dan terpaksa harus menginap di kantor tanpa mandi demi untuk mengerjakan segala proyek yang diberikan oleh perusahaan. Lalu pada akhirnya, dia diperbolehkan untuk pulang dalam keadaan tertatih-tatih dengan wajah murung setelah dua hari bekerja berturut-turut di kantor. Begitu tiba di rumah, dia langsung terkulai lemas tidak berdaya di atas kasur.

Jika kemurungan ini terus berlanjut berdasarkan menurut pendapat Iyus Yosep (2007) akan menyebabkan stres dan depresi yang merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai kesedihan, kehilangan gairah, serta merasa tidak berdaya. Hal tersebut di kemudian hari akan menyebabkan juga ia mulai merasa cuek terhadap kondisinya sendiri (misal malas membersihkan kamar sendiri atau mandi).

Kemurungan Akira Tendo ini menandakan hilangnya rasa gairah semangat karena terlalu banyak beban pikiran, serta akan makin mengisolasi diri dari lingkungan sosial disebabkan saking tidak ada waktunya untuk berinteraksi dengan manusia.

1. Episode 1; 00:05:48

結局、初めて会社から家に帰れたのは更に二日後。

Akira : “Akhirnya, aku sudah bisa pulang ke rumah 2 hari kemudian semenjak hari pertama masuk kantor.”

2. Episode 1; 00:06:08

ああ、これ、あれだ。ブラックってやつだ。

Akira : “Ah, inilah yang dimaksud eksploitasi tenaga kerja (black company)”

Hari demi hari, dia jalani pekerjaannya di kantor. Nampak wajah para karyawannya sangatlah murung disebabkan tekanan yang begitu tinggi dan jam kerja yang panjang. Bahkan ada karyawan pada saat di bulan kemarin total lembur kerjanya hingga 200 jam dan kondisinya tidak diperhatikan sama sekali oleh perusahaan sendiri. Fenomena ini sudah terbukti di dunia nyata dalam jurnal *Service Overtime dan Karoshi: Konsekuensi dari Etos Kerja Jepang* yang ditulis oleh Arsi Widiandari (2015). Inilah yang disebut dengan sistem perbudakan secara

modern di mana para bawahan dituntut untuk memperkaya perusahaan dengan gaji yang tidak seberapa demi memenuhi ambisi atasan.

Jam kerja tidak normal membuat sebagian karyawan harus membawa *sleeping bag* saking banyak kerjaan yang harus dituntaskan hingga terpaksa harus tidur di kantor. Belum lagi Akira harus berhadapan dengan *leader*-nya yang gemar memaki-maki karyawan lain apabila kinerja karyawan tersebut buruk atau melakukan kesalahan yang merugikan perusahaan. *Leader* tersebut bernama Kosugi, wataknya pemarah dan tidak suka terhadap karyawan yang tidak sesuai dengan keinginannya.



Gambar 3. Kosugi (*leader*) sedang membentak karyawannya habis-habisan dengan suara yang lantang (*Zom 100: bucket list of the dead*, Ep. 1; 00:07:49)

1. Episode 1; 00:08:12

A さん：血尿出してないうちは二流だよね。

B さん：胃に穴をあけるのも仕事のうちだよ。

Karyawan A : “Selama tidak kencing darah kita lanjutkan saja.”

Karyawan B : “Saya rasa bakalan kena maag juga ketika bekerja.”

Dari percakapan tersebut, kedua karyawan akan terus banting tulang selama mereka belum merasakan gejala apapun meskipun wajah mereka sudah nampak murung sekali. Hal ini jika dilakukan secara terus-menerus akan ada kemungkinan mengalami masalah kejiwaan dan pola pikirnya akan semakin menurun untuk berpikir kritis. Sebab, dalam animasi *series* tersebut digambarkan mereka sudah tidak memikirkan diri sendiri lagi dan tidak peduli apa yang akan terjadi selanjutnya.

Jika seandainya mereka berpikir dengan kritis, maka mereka akan berdemo dan mengkritik atasan dengan cara mogok kerja atau memberikan aspirasi, karena berpikir kritis bagian dari filosofis bertujuan sebagai dasar pertimbangan (Semuel,

2022). Namun sayang, dalam animasi tersebut kenyataannya tidak sama sekali dan memang kenyataannya seperti itu karena mereka takut akan ancaman dipecat secara sepihak oleh atasan perusahaan.

b. *Setres Berat (ストレス・sutoresu)*

1. Episode 1; 00:09:54

あれ？俺、なんでこの会社で働いてんだっけ？転職すっか？無理だな。そんな時間どこにあんだよ。それに俺が穴開けたら、先輩たちにしわ寄せが、同業他社に比べたら、うちなんてまだ、もう... なんでもいいや。

Akira : “Ah, kenapa aku masih bekerja di perusahaan ini ya? Pindah kerja? (keluar dari perusahaan) Mustahil. Memangnya aku punya waktu untuk itu? Kalau aku keluar, akan jadi beban ke yang lain. Jika dibandingkan dengan perusahaan lain, masih mending di sini. Sudahlah, lupakan saja”.

Dari narasi tersebut, Akira Tendo telah menjalani hidupnya di perusahaan selama 2 tahun. Dia curhat pada diri sendiri dengan penuh tatapan kosong bahkan dia sudah tidak peduli lagi dengan lingkungan sekitar. Dia pun hampir ditabrak mobil dan parahnya lagi dia tidak ada reaksi sama sekali seperti takut atau sebagainya.

Saking *stress*-nya, dia berjalan tertatih-tatih karena kelelahan dan menabrak kotak pos. Kemudian, dia langsung meminta maaf pada kotak pos padahal benda mati. Sesampainya di rumah, setiap ruangan tidak terurus sama sekali (banyak sampah berserakan) dan dia mulai cenderung menyendiri, serta merasa tidak bahagia terhadap kehidupan ini.

Stres berat yang dialami oleh Akira Tendo dapat menimbulkan gangguan mental di kemudian hari dan mempengaruhi penilaian kognitif seperti misalnya merasa tidak bahagia karena banyak kerjaan, murung karena banyak tuntutan, merasa sangat terbebani dan cenderung mengisolasi diri sendiri, sebab penilaian kognitif dapat memengaruhi emosi yang dialami oleh seseorang (Eva, 2017). Di samping itu juga, fungsi kognitif bisa mengalami perubahan, yakni: daya ingat lemah, sulit konsentrasi, sulit berkomunikasi, sulit mengambil keputusan, selalu merasa cemas dan memikirkan kecemasan tersebut.

2. Episode 1; 00:10:35

依頼人：だから、うちの専務がお孫さんを WEB 広告に出演させるって約束しちゃったみたいでさ。悪いけど子供が登場するシナリオに書き直してくれる？

あきら：またですか？もうすでに五回もチェックバックを…

依頼人：あ？そういうこと言っちゃうんだ！じゃ、いいよ！お宅のかわりなんていくらでもあるんだから。

あきら：いいえ、すいません！今日中には…

依頼人：やるの？

あきら：はい…

「あきらのこころの内：キャストも機材屋さんも少ない予算で引受けてくれちゃってなのに、なんて謝りゃいいんだよ！」

Klien : “Oleh karena itu, perusahaan saya menginginkan cucunya (cucu dari direktur) untuk ditampilkan juga di iklan WEB. Maaf ya, bisakah kamu memperbaiki skenarionya supaya anaknya muncul di iklan tersebut?”

Akira : “Lagi ya? Tapi saya sudah mengeceknya sebanyak 5 kali…”

Klien : “Hah!? Jadi kamu ngomong kayak gitu ya? Gak papa! Masih ada yang lain bisa melakukannya juga.”

Akira : “Tidak, mohon maaf! Hari ini saya akan menyelesaikannya lagi.”

Klien : “Mau melakukan kan?”

Akira : “Iya”

(Dalam isi hati Akira: “Padahal aku sudah terlanjur menandatangani pemain dan kru untuk bekerja dengan anggaran sedikit. Apa sebaiknya aku minta maaf (pada mereka?)”)

Pada kutipan dialog tersebut, Akira benar-benar tertekan sekali bercampur bingung dan *stress* yang begitu berat disebabkan harus merevisi ulang naskah, persiapan syuting, pemain dan lain-lain dari awal untuk membuat sebuah iklan baru di WEB. Semua permintaan itu harus dipenuhi segera. Jika tidak, maka dia akan kena masalah besar dan diamuk kembali oleh *leader*-nya yang bernama Kosugi.

Hal ini membuat Akira semakin cemas, lalu *stress*. Hidupnya semakin tidak berwarna. *Stres* yang dialami Akira saat ini akan menimbulkan ke tahap gangguan kejiwaan dan akan mengalami depresi (Jamil, 2015).



Gambar 1. Tampak Akira Tendou tidak bersemangat lagi seperti dulu dan selalu murung. Kejadian ini akan menimbulkan dampak stres yang begitu berat (Zom 100: bucket list of the dead, Ep. 1; 00:10:24)

c. Depresi (うつ病・utsubyou)

1. Episode 1; 00:01:03

会社に比べりゃ、天国だよな。

Akira : “Kalau dibandingkan dengan perusahaan, (dunia zombie itu) akan menjadi lebih menyenangkan (seperti surga)”.

Akira Tendo menatap kosong, murung, nampak tidak terlihat ceria sama sekali, seraya menonton film *zombie* di dalam kamar sendiri yang penuh dengan sampah berserakan. Berasa dunia tidak berwarna seperti dulu kala. Kantung mata menghitam. Berbagai tekanan dari atasan dan gejala yang dialami secara bertahap: dimulai dari kemurungan hingga stres. Hal ini jika berlangsung terlalu lama, maka mengakibatkan depresi.

Gejala depresi ini juga akan ada kemungkinan memicu rasa ingin bunuh diri karena telah begitu banyak mengalami stres terhadap berbagai tekanan pekerjaan selama 3 tahun. Hal ini dijelaskan oleh Widiandari (2015) bahwa selain *karoshi* ada pula jenis kematian yang menimbulkan tindakan untuk mengakhiri hidupnya dari pekerja itu sendiri, yang kemudian dikenal dengan istilah *karojisatsu*. *Karojisatsu* adalah *karo* artinya kerja *overtime*, sedangkan *jisatsu* merupakan bunuh diri. Jadi, *karojisatsu* bisa digambarkan sebagai mati bunuh diri diakibatkan karena terlalu banyak bekerja dan depresi.

Berikut bukti pernyataan yang menunjukkan bahwa Akira Tendo sempat terbesit ingin bunuh diri di peron stasiun kereta ketika dalam perjalanan pulang pada saat malam hari:

2. Episode 1; 00:11:25

あ、これ... 邪魔だな。これがなかったら、明日会社に行かなくて済むのに。

Akira : "Ah, ini menghalangi. Padahal jika ini (pintu tepi peron) tidak ada, aku tidak perlu pergi ke perusahaan besok"



Gambar 1. Tampak Akira Tendou menunjukkan rasa putus asa dan depresi sembari menatap kereta yang sedang melewati. (*Zom 100: bucket list of the dead*, Ep. 1; 00:11:39)

Dalam kutipan dialog tersebut, dengan ekspresi tatapan dan pikiran kosong seakan-akan dia terpikirkan untuk bunuh diri jika seandainya tidak ada pintu tepi peron atau *screen door* yang menghalangi dirinya. Pintu tersebut sebagai pencegahan penumpang melewati tepi peron menuju jalur rel kereta api. Namun, pada akhirnya dia tidak melakukan tindakan tersebut.

3. Episode 1; 00:12:12

眠りに落ちる前、いつも思うことがある。どうか、このまま、目が覚めませんように。

Akira : "Sebelum aku tertidur, ada hal yang selalu terpikirkan olehku. Semoga aku tidak terbangun lagi selamanya."

Lalu, gejala depresi disebut-sebut sebagai faktor utama meningkatnya fenomena *karoshi* atau *karojisatsu* berdasarkan penelitian berbahasa Jepang yang ditulis oleh Kazutoshi Iwata (2008) berjudul 過労自殺のプロセスに関する分析

枠組みの提示 (Presentasi Rangka Penelitian yang Berhubungan dengan Proses *Karojisatsu*) mengatakan bahwa fenomena ini selalu berkaitan dengan gangguan mental seperti depresi dalam proses yang akan mengarah ke bunuh diri.

E. KESIMPULAN

Akira Tendo adalah seorang karyawan yang awalnya sangat antusias di hari pertama kerja. Akan tetapi, rasa antusias pun meredup seketika dan mengalami berbagai gejala-gejala yang membuatnya hampir mengalami *karoshi* atau *karojisatsu*. Hasil penelitian, dengan melakukan pendekatan fenomenologi, penulis dapat menyimpulkan bahwa ada 3 gejala atau tahap menuju seseorang menjadi korban *karoshi* akibat kerja *overtime*, yakni:

1. Tahap pertama adalah gejala kemurungan (憂鬱・*yuuutsu*). Seperti yang telah diketahui, kemurungan Akira Tendo ini menandakan hilangnya rasa gairah semangat karena terlalu banyak beban pikiran, serta akan semakin mengisolasi diri dari lingkungan sosial disebabkan saking tidak ada waktunya untuk berinteraksi dengan manusia. Hal ini, kemurungan mampu mengubah kehidupan seseorang yang berawal penuh antusias menjadi tidak bersemangat. Jika terus berlanjut, maka akan berlanjut ke tahap berikutnya, yakni: *stress*.
2. Tahap kedua adalah gejala stres (ストレス・*sutoresu*). Sesuai pernyataan Iyus Yosep (2007) kemurungan akan memberikan efek stres yang berlebihan apabila tidak ditangani dengan baik, misal beristirahat secukupnya atau refleksi diri. Tetapi, di perusahaan Akira Tendo bekerja, mereka tidak memberikan kesempatan libur atau istirahat yang cukup untuk dirinya sehingga berdampak buruk pada lingkungannya termasuk kamar pribadi yang dihuni oleh Akira Tendo cukup memprihatinkan sekali (banyak sampah bertebaran di mana-mana). Kamar yang tidak dirawat sama sekali menandakan kualitas manajemen waktu dan keseimbangan (*balance*) seseorang tidak teratur gara-gara stres berkepanjangan sehingga dampak ini membuktikan bahwa Akira Tendo memang tidak sempat mendapatkan cuti atau libur yang layak sama sekali dari perusahaannya sendiri. Serta, terus dituntut bekerja tiada henti demi kemajuan perusahaan. Menurut Matt Jarvis (2017) dalam buku *Teori-teori Psikologi* mengatakan bahwa stres bisa meningkatkan kemungkinan gangguan mental atau

depresi di kemudian hari. Inilah yang menyebabkan lama-kelamaan Akira Tendo memasuki tahap terakhir yaitu depresi.

3. Tahap ketiga adalah gejala depresi (うつ病・*utsubyou*). Tahap inilah yang membuat dirinya sempat berpikir untuk bunuh diri sesuai yang dijelaskan oleh Arsi Widiandari dan Kazutoshi Iwata. Namun, ketika memasuki *ending*-nya dia merasa bahagia berkat serangan mendadak dari *zombie* karena dia merasa terbebas dan tidak perlu bekerja lagi di perusahaan tersebut. Jika seandainya bencana *zombie* dalam animasi tersebut tidak terjadi sama sekali. Maka, tidak akan menutup kemungkinan bahwa Akira Tendo akan memilih untuk mengakhiri hidupnya sendiri yang disebut *karojisatsu* ketimbang harus mengalami penderitaan di perusahaan. Ibarat kata seperti maju kena mundur juga kena dikarenakan menurut pandangnya, meski dia berhenti dari perusahaan sekali pun, dia merasa hal itu akan membebani rekan-rekan yang berada di kantor sebagai pengganti dirinya dan bukan solusi yang tepat. Bukan hanya itu saja, dia juga merasa hal sama seperti ini akan terulang kembali di perusahaan barunya mengingat banyak perkantoran di Jepang yang *black company*. Hal ini sudah tertuang dalam kutipan dialog pada halaman 9 di pembahasan penelitian.

Dengan kata lain, fenomena *karoshi* dan *karojisatsu* di zaman modern ini bukan semata-mata terjadi karena orang Jepang “gila kerja” dan memiliki jiwa *bushidou* (pendekar / samurai) kemudian mereka mati atau bunuh diri yang telah digemborkan selama ini. Zaman telah berubah. Mereka (karyawan) hanya mencari uang untuk bisa *survivel* di dunia kejam ini. Justru tekanan perusahaan dan jam kerja lembur yang tidak wajar (*overtime*) sehingga mendorong mereka untuk bunuh diri atau mati secara perlahan. Dari fenomena inilah kita bisa belajar, bahwa kebijakan perusahaanlah yang harus disalahkan dan diperhatikan oleh pemerintahan Jepang saat ini untuk membatasi jam kerja menjadi normal bagi karyawannya, serta penghapusan sistem JPM (*Japanese Production Management*) agar mampu mengurangi tingkat kemurungan, stres, dan depresi sehingga tingkat bunuh diri atau kematian yang diakibatkan kerja *overtime* dapat ditangani dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang Purwaramdhona, Ananda, (2023). *Sinopsis Anime Zom 100, Kegembiraan Pekerja Kantoran di Balik Serangan Zombi*. Diakses 11 September 2023 dari <https://seleb.tempo.co/read/1747227/sinopsis-anime-zom-100-kegembiraan-pekerja-kantoran-di-balik-serangan-zombi>
- Jamil, (2015). *Jurnal Sebab dan Akibat Stres, Depresi, dan Kecemasan serta Penanggulangannya*. Banten: STIT Al Amin.
- Yosep, Iyus, (2007). *Keperawatan Jiwa*, Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yulinda Sari, Anisya, (2023). *Artikel Fenomenologi Hikikomori pada Tokoh Sagiri dalam Anime Eromanga Sensei Karya Ryouhei Takeshita*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widiandari, Arsi, (2015). *Service Overtime dan Karoshi: Konsekuensi dari Etos Kerja Jepang*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Leste, Stan, (1999). *An introduction to phenomenological research, United Kingdom: Developments*.
- Latifah, Eva, (2017). *Psikologi Dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Iwata, Kazutoshi, (2008). *過労自殺のプロセスに関する分析枠組みの提示*, Japan: Hirosaki University.
- Chaer, Toriqul, (2017). *Karoshi (Work to Death)*, Ngawi: STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron.
- Helaluddin, (2018). *Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif*, Banten: UIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN.
- José Manuel Cotilla Conceição, (2021). *The Karoshi Conundrum: Death Overtime in Japan*, Netherlands: Avans Hogeschool.
- Arief Nuryana, Prahastiwi dan Pawito, (2019). *Pengantar Metode Penelitian kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi*. *Ensains Journal*, 2(1), 19-24. doi:10.31848/ensains.v2i1.148.
- Mujib, A. (2015). *Pendekatan Fenomenologi dalam Studi Islam*. Al Tadzkiyyah: *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 167- 183. doi:https://doi.org/10.24042/atjpi.v6i 2.1485
- Lexy j. Moleong, (2005). *Meodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ministry of Health, Labour and Welfare, (2019). 令和元年度「過労死等の労災補償状

況」を公表します (*Announcement of “Workers’ Accident Compensation Status such as Death from Overwork” in the first year of Reiwa*). Retrieved from: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11975.html

Haku, Kawahito, (2021). *Karoushi kenkyuu no keika to gendai no kadai*, Japan: Karoushi Boushi Gakkaishi.

Jarvis, Matt (2017). *Teori-teori Psikologi*. Penerbit Nusa Media: Bandung

Nishiyama dan Johnson, (1997). *Karoshi—Death from Overwork: Occupational Health Consequences of Japanese Production Management*, Japan: *International Journal of Social Determinants of Health and Health Service*.