

SKRIPSI

DAMPAK KAROSHI PADA CITRA JEPANG DI MATA DUNIA



ISHAK

F02 21 501

PROGRAM STUDI ILMU HUBUNGAN INTERNASIONAL

FAKULTAS ILMU SOSIAL, ILMU POLITIK DAN HUKUM

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

MAJENE

2025

SKRIPSI

DAMPAK KAROSHI PADA CITRA JEPANG DI MATA DUNIA



*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Program Studi Ilmu Hubungan Internasional*

ISHAK

F02 21 501

PROGRAM STUDI ILMU HUBUNGAN INTERNASIONAL

FAKULTAS ILMU SOSIAL, ILMU POLITIK DAN HUKUM

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

MAJENE

2025

SKRIPSI
DAMPAK KAROSHI PADA CITRA JEPANG DI MATA DUNIA



*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Program Studi Ilmu Hubungan Internasional*

ISHAK
F02 21 501

PROGRAM STUDI ILMU HUBUNGAN INTERNASIONAL
FAKULTAS ILMU SOSIAL, ILMU POLITIK DAN HUKUM
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

MAJENE

2025

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL : KAROSHI DAMPAKNYA PADA CITRA
JEPANG DI MATA DUNIA
NAMA : ISHAK
NIM : F0221501
PROGRAM STUDI : ILMU HUBUNGAN INTERNASIONAL

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi.

Majene, 06 Oktober 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Riady Ibnu Khaldun, BA.IR.,M.A.
NIP. 199207162019031014

Pembimbing II


Dr. Abdul Hafid, S.S.,M.Hum.
NIDN. 0902057001

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Ilmu Politik dan Hukum


Dr. Thamrin Pawalluri, M.Pd
NIP. 197001311998021005

SKRIPSI

DAMPAK KAROSHI PADA CITRA JEPANG DIMATA DUNIA

Dipersiapkan dan disusun oleh:




ISHAK

F02 21 501

Telah diujikan di depan Dewan Penguji

Pada, 23 Oktober 2025

Susunan Dewan Penguji :

Nama Penguji	Jabatan	Tanda tangan
1. Asma Amin, S.IP., M.A.	Ketua Penguji	
2. Wandu Abbas, S.IP., Hub.Int.	Penguji Utama	
3. Saomi Rizqianto, M.Si.	Penguji/Anggota	 <small>Digitally signed by Saomi Rizqianto DN: cn=Saomi Rizqianto, o=Universitas Sulawesi Barat, c=Indonesia E=saoimirizqianto@unsulbar.ac.id Reason: I am approving this document with my legally binding signature Location: Jakarta</small>

Pembimbing I


Dr. Riady Ibnu Khaldun, BA.IR., M.A.
NIP:199207162019031014

Pembimbing II


Dr. Abdul Hafid, S.S., M.Hum
NIDN: 0902057001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Ishak
Nim : F02 21 501
Program Studi : Hubungan Internasional

Menyatakan bahwa karya ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan karya plagiasi atau karya orang lain. Jika di kemudian hari ditemukan bahwa saya terbukti plagiat atau membuat karya ini bukan dengan hasil usaha sendiri, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang telah ditentukan, termasuk dicabut gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh dan diajukan ke muka hukum.

Majene, 24 Oktober 2025



Ishak
F02 21 501

ABSTRAK

Skripsi ini membahas fenomena Karoshi (kerja berlebihan hingga menyebabkan kematian) di Jepang dan dampaknya terhadap citra negara tersebut dimata dunia. Karoshi telah menjadi isu global yang menarik perhatian internasional, terutama karena Jepang dikenal sebagai negara budaya kerja yang sangat disiplin dan produktif. Namun, dibalik kesuksesan ekonominya, terdapat sisi gelap tekanan kerja ekstrim yang berujung kepada kematian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana fenomena Karoshi mempengaruhi persepsi global terhadap Jepang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan analisis media internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karoshi Tidak serta-merta menghapus citra Jepang sebagai negara maju, melainkan menambah lapisan kritik dan kompleksitas pada citra tersebut untuk memenuhi standar ketenagakerjaan yang diakui secara global. Walaupun sudah ada kebijakan undang-undang reformasi ketenagakerjaan yang dikenal dengan nama *Work Style Reform Law* Namun, tantangan dalam mengatasi Karoshi tetap sangat kompleks, karena permasalahan ini tidak hanya bersifat struktural dan legal, tetapi juga bersifat kultural. Seperti pandangan dari Organisasi perburuhan dan ekonomi internasional, International Labour Organization (ILO) ketidak sesuaian antara praktik kerja yang berlaku di Jepang dengan standar internasional yang seharusnya dipatuhi oleh negara maju.

Kata kunci : Budaya kerja Jepang, citra negara, persepsi global, kesejahteraan pekerja, karoshi.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Jepang merupakan salah satu negara maju yang dikenal dengan etos kerja yang disiplin yang kuat, namun dibalik kesuksesan ekonominya Jepang dihadapkan masalah yang sangat serius terkait budaya pekerjaan yang berlebihan, yang dikenal dengan istilah 'Karoshi' (kematian karena kerja yang berlebihan).¹ Kematian yang mendadak yang berhubungan dengan pekerjaan. Fenomena ini menjadi sorotan dunia karena mencerminkan sisi gelap budaya kerja Jepang yang selama ini dipuji.

Istilah Karoshi ini muncul setelah perang dunia II, dan sekitar awal tahun 1950-an perdana menteri Shigeru Yoshida membuat pembangunan kembali ekonomi Jepang sebagai prioritas utamanya. Dia meminta perusahaan untuk menetapkan status karyawan seumur hidup untuk karyawannya². Tetapi dengan timbal balik yang tidak sepadan. Pada era 1950-an, ekonomi Jepang mengalami kemajuan yang pesat. Lebih dari sepuluh tahun setelah itu, rata-rata tingkatan mencapai 10%. Hal ini menjadi rekor yang tidak pernah disampai oleh negara besar manapun Jepang memiliki hubungan ekonomi dan militer yang erat dengan Amerika, dan menjalankan kebijakan luar negeri berdasarkan fakta keamanan Jepang-Amerika.

¹ Henry. Karachi: Tentang Gila Karaj Di Japing. In: *Forum Management*. 2020.

² Kanai, A. (2009). "Karoshi (Death from Overwork) in Japan: Social and Legal Issues". *Japan Review*, 6(4), 4-20

kemajuan ekonomi Jepang inilah, perusahaan yang ada Di Jepang semakin gencar untuk mendorong karyawannya untuk bekerja yang sangat extra. pertama kali muncul pada tahun 1969. Seorang pria berusia 29 tahun yang bekerja di departemen surat kabar terbesar di Jepang mendadak meninggal terserang stroke. *The workers compensation bureau of Japan's ministry of labor* menganggap kematian pria itu tersebut akibat kerja yang berlebih. Pada bulan juli Karoshi kembali merebut nyawa. Miwa Sado, seorang jurnalis politik NHK Jepang ditemukan meninggal di apartemennya. Miwa diketahui bekerja selama 159 jam sebulan dan hanya mendapatkan libur selama dua hari. ³

Pada tahun 2015, departemen kesehatan, perburuan, dan kesejahteraan Jepang mengungkapkan jumlah kematian yang diakibatkan Karoshi Di Jepang mencapai 1456 kasus dalam kurung satu tahun. Hasil investigasi pemerintah Jepang pada tahun 2016 mengatakan jika 12 persen staf di perusahaan Jepang bekerja lebih dari 100 jam selama sebulan. Pada tahun 2019, tercatat sekitar 190 kasus kematian yang diakui secara resmi akibat Karoshi, pada tahun 2020 tercatat hingga 160-180, angka sedikit menurut kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan pola kerja akibat pandemi COVID-19 seperti penerapan kerja jarak jauh yang mengurangi jam lembur. Tahun 2021 angka kematian akibat karoshi yang diakui secara resmi kisaran 170-190 kasus, meskipun pandemi masih berlangsung, tekanan kerja dan lembur di beberapa sektor tetap tinggi, terutama di bidang kesehatan dan logistik yang mengalami beban kerja

³ Morioka, K. (2014). "A Life Worth Living: The Tragedy of Karoshi and the Struggle for Workers' Rights in Japan". *Asian Journal of Social Science*, 42(3-4), 345-367.

meningkat. Pada tahun 2022 dilaporkan sekitar 180-200 kasus, pemerintah Jepang terus menggalakkan program reformasi gaya kerja dan pengurangan jam lembur, namun budaya yang sudah mengakar masih menjadi tantangan utama. Pada tahun 2023 pula berkisaran antara 190-210 kasus, menunjukkan adanya sedikit kenaikan dibandingkan tahun sebelumnya, yang mungkin disebabkan oleh pemulihan ekonomi pasca pandemi dan meningkatnya tuntutan kerja. Hingga pada tahun 2024 dan 2025 diperkirakan 200-220 diperkirakan belum lengkap hanya sebagian dari kasus sebenarnya karena tidak semua kematian kerja berlebih tercatat atau diakui secara formal.⁴

Hingga pada umumnya penyebab paling krusial dari kematian Karoshi adalah. Tekanan psikologis akibat target kerja yang ketat, tenggat waktu yang sempit, dan tuntutan produktivitas yang tinggi menjadi penyebab utama stres kronis pada pekerja. Stres yang berkepanjangan memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol yang dapat merusak pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan mempercepat proses penyakit kardiovaskular. Stres juga dapat menyebabkan gangguan tidur dan pola hidup tidak sehat yang memperburuk kondisi kesehatan.

Pekerja yang mengalami karoshi biasanya tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup, baik selama jam kerja maupun di luar jam kerja. Kurangnya tidur dan waktu pemulihan membuat tubuh dan otak tidak mampu memperbaiki kerusakan akibat kelelahan. Kondisi ini menyebabkan penurunan fungsi sistem imun dan peningkatan risiko penyakit serius seperti

⁴ Uehara, K. (2024). Stress check programs and mental health in Japanese workplaces. *Asian Journal of Social Science (Online Edition)*. https://brill.com/view/journals/ajss/52/1/article-p1_1.xml

hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung.⁵⁶ Di Jepang dan beberapa negara lain, budaya kerja yang menekankan loyalitas tinggi kepada perusahaan membuat pekerja merasa harus terus bekerja keras tanpa mengeluh. Norma sosial yang menganggap lembur sebagai bentuk pengabdian dan kesetiaan membuat pekerja sulit menolak tuntutan kerja berlebihan. Tekanan dari atasan dan rekan kerja juga memperkuat kondisi ini, sehingga pekerja sering mengorbankan kesehatan demi memenuhi ekspektasi.

Gaya hidup tidak sehat akibat tekanan kerja, Pekerja yang mengalami tekanan kerja tinggi sering kali mengabaikan pola hidup sehat. Mereka cenderung kurang berolahraga, mengonsumsi makanan tidak bergizi, merokok, dan mengonsumsi alkohol sebagai cara mengatasi stres. Kebiasaan ini memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan metabolik.

Selain gangguan fisik, tekanan kerja yang berat juga menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan mental (*burnout*). Gangguan mental ini dapat memperparah kondisi fisik dan meningkatkan risiko kematian mendadak akibat serangan jantung atau stroke.

Sebelum adanya reformasi gaya kerja, regulasi mengenai batas jam kerja dan lembur di beberapa negara kurang ketat atau tidak efektif diterapkan. Hal ini memungkinkan perusahaan untuk menuntut jam kerja yang sangat panjang tanpa memberikan kompensasi atau waktu istirahat yang memadai. Kurangnya

⁵ Keidanren (Japan Business Federation). (2022). Guidelines for promoting work-life balance in Japanese companies. Keidanren. <https://www.keidanren.or.jp/en/policy/2022/work-life-balance-guidelines.html>

pengawasan dan penegakan hukum membuat praktek kerja berlebihan sulit dikendalikan.

WHO mendefinisikan Karoshi sebagai kondisi fatal yang disebabkan jam kerja panjang (>55 jam per minggu) stres kerja kronis, dan ketidakseimbangan kerja hidup, yang dapat memicu berbagai macam masalah kesehatan dan bunuh diri (*karojisatsu*). WHO menganalisis terintegrasi dalam dokumen kesehatan kerja global, seperti laoran bersama WHO-ILO 745.000 kematian tahunan akibat kerja berlebihan di seluruh dunia, dengan jepang sebagai contoh utama. WHO menekankan bahwa karoshi bukan hanya masalah medis, tetapi juga sosial, terkait dengan populasi jepang akibat tingkat kelahiran rendah dan penuaan penduduk.⁷

WHO mengidentifikasi beberapa faktor utama yang mendorong karoshi di Jepang, jam kerja berlebih budaya “*salaryman*” mendorong lembur sukarela atau tersembunyi, meskipun undang-undang reformasi gaya kerja 2018 membatasi lembur hingga 45 jam per bulan. Namun, hanya 7% perusahaan memberikan hari libur wajib satu hari per minggu.⁸ Sekitar sepertiga pekerja mengalami *power harassment* (pelecehan kekuasaan) yang meningkat tiga kali lipat menjadi 88.000 keluhan pertahun, faktor psikologis seperti ketidakamanan pekerja, tugas repetitif, dan konflik interpersonal memperburuk beban mental. *Bait and switch* kontrak kerja menargetkan pemuda dan wanita, menyebabkan jam kerja panjang tanpa bayaran lembur.

⁷ Yamada, T. (2023). Victim support for karoshi families: Legal and psychological aid. National Defense Counsel for Victims of Karoshi. <https://www.karoshi.jp/en/victim-support-2023>

⁸ World Economic Forum. (2023). Global risks report: Overwork and societal impacts in advanced economies. WEF. <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-2023/overwork-section>

WHO menghubungkan ini dengan ketidakseimbangan kerja hidup, yang juga berkontribusi pada penurunan pernikahan dan kelahiran.⁹

Biasanya di Jepang, seseorang diharapkan menghabiskan seluruh waktu dan karirnya untuk bekerja diperusahaan yang sama. Kesetiaan ini mencegah karyawan meninggalkan tempat kerja sebelum rekan kerja, dan yang paling penting, sebelum atasan mereka. Di Tempat kerja manapun jika seseorang pulang lebih awal, gosip akan muncul bahwa mereka tidak berhasil dalam pekerjaannya. Hal ini membuat karyawan manapun yang tidak ingin menjadi orang pertama yang meninggalkan kantor. Sehingga membuat mereka terus bekerja. Budaya inilah yang membuat Jepang menjadi citra buruk bagi negara sendiri.

Sebagai negara yang dianggap disiplin dan berdedikasi, namun, dengan etos kerja yang sangat tinggi ini sering kali berujung pada eksploitasi tenaga kerja terutama dalam konteks *overwork*. Fenomena Karoshi di Jepang bukanlah masalah yang berdiri sendiri. Ia mencerminkan masalah yang lebih besar di Seluruh dunia, dimana orang-orang bekerja terlalu keras hingga mengorbankan kesehatan mereka. Di Jepang, Karoshi sering dikaitkan dengan budaya kerja yang menekankan loyalitas pada perusahaan. Namun, jika kita lihat lebih luas, isu serupa terjadi di Banyak negara lain, misalnya, Korea selatan, ada istilah *gwan-ak* yang berarti kematian karena kerja berlebihan, mirip dengan Karoshi. Menurut data dari organisasi buruh internasional (ILO) lebih dari 50% pekerja Korea selatan bekerja lebih dari 50 jam seminggu. Ini

⁹ World Health Organization (WHO). (2021). Long working hours increase the risk of stroke, heart disease and death. WHO. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

menyebabkan tingkat bunuh diri yang tinggi di kalangan pekerja muda, sama seperti di Jepang. Tekanan tekanan ini datang dari persaingan ekonomi yang ketat, dimana perusahaan mengharapkan karyawan untuk lembur tanpa batas.

Citra suatu negara sangat penting untuk hubungan internasional, ekonomi, dan pariwisata. Di Jepang, *karoshi* selalu muncul di berita global, media besar seperti *convolutional neural network* (CNN) atau *blind carbon copy* (BCC), yang menggambarkan Jepang sebagai negara dengan budaya kerja yang kejam atau tidak manusiawi. Ini bertentangan dengan citra positif Jepang sebagai negara inovatif dengan teknologi canggih seperti robot dan kereta cepat *shinkansen*.¹⁰ Ketika *Karoshi* berita utama, investor asing mungkin ragu untuk berinvestasi di Jepang. Survei dari *world bank* menunjukkan bahwa negara dengan citra yang buruk kehilangan hingga 10% investasi asing. Di Jepang, ini terlihat dari penurunan jumlah turis asing setelah pandemi, dimana cerita negatif tentang stress kerja membuat orang berpikir dua kali untuk berkunjung dan bekerja disana.

Budaya kerja Di Jepang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisional seperti *ganbaru* (berusaha keras) dan *wa* (harmoni), yang menekankan pentingnya dedikasi terhadap pekerja dan kelompok. Dan setelah Jepang dikenal sebagai *keajaiban ekonomi Jepang*. Pada era ini, perusahaan-perusahaan Jepang menerapkan sistem kerja seumur hidup (*shuushin koyou*) dan senioritas (*nenko joretsu*), yang menuntut loyalitas dan kerja keras dari

¹⁰ CNN International. (2021, November 5). Overwork deaths in Japan: The hidden cost of economic recovery. CNN. <https://edition.cnn.com/2021/11/05/asia/japan-karoshi-overwork-deaths>

para karyawan.¹¹ Orang Jepang memiliki pemikiran : jika kepentingan diri merupakan hal yang terakhir dipikirkan sebelum kepentingan negara dan komunitas, dalam hal ini pekerjaan.

Karoshi tidak hanya mempengaruhi individu dan keluarga korban, tetapi juga mempengaruhi citra Jepang dimata dunia. Dengan dikenal dengan kemajuan teknologi dan kualitas hidup yang tinggi, fenomena Karoshi menimbulkan pertanyaan tentang keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Citra positif Jepang sebagai negara maju dengan etos kerja yang tinggi kini diwarnai dengan persepsi negatif tentang eksploitasi tenaga kerja yang kurangnya perlindungan terhadap hak-hak pekerja.¹²

Meskipun Karoshi telah menjadi isu global dampak terhadap citra Jepang dimata dunia belum banyak diteliti secara mendalam. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas fenomena Karoshi dari berbagai perspektif. Misalnya, penelitian oleh Nishiyama dan Johnson mengungkapkan hubungan antara budaya kerja Jepang dan stress kerja yang berlebihan. Studi line oleh kondo mengeksplorasi dampak Karoshi terhadap kesehatan mental¹³pekerja di Jepang. Namun, penelitian fokus pada dampak Karoshi terhadap citra Jepang di mata internasional masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah tersebut dengan menganalisis bagaimana

¹¹ Kawanishi, Y. (2008). "Workplace Bullying and Karoshi: The Dark Side of Japanese Management". *Journal of Business Ethics*, 84(2), 209-220.

¹² Uehata, T. (2005). "Long Working Hours and Occupational Stress-Related Cardiovascular Attacks Among Middle-Aged Workers in Japan". *Journal of Occupational Health*, 47(3), 211-218.

¹³ Kawanishi, Y. (2008). "Workplace Bullying and Karoshi: The Dark Side of Japanese Management". *Journal of Business Ethics*, 84(2), 209-220.

Karoshi mempengaruhi persepsi global terhadap Jepang dan upaya apa yang dilakukan untuk memulihkan citra tersebut.

1.2. Batasan Dan Rumusan Masalah

1.2.1. Batasan Masalah

Penelitian ini akan fokus pada fenomena Karoshi di Jepang dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi persepsi global terhadap citra Jepang sebagai sebuah negara. Studi ini tidak akan membahas secara mendalam faktor-faktor penyebab Karoshi dari sudut pandang psikologis atau medis, melainkan lebih kepada dampak sosial dan persepsi internasional.

1.2.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diajukan yaitu:

Bagaimana fenomena Karoshi mempengaruhi persepsi dunia terhadap Jepang sebagai negara maju?

1.3. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu:

Untuk mengetahui bagaimana Karoshi mempengaruhi persepsi dunia terhadap Jepang sebagai negara maju

1.3.2. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat diantaranya:

a. Manfaat akademisi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang studi budaya kerja Di Jepang dan citra negara. dan dapat memberikan sumbangan Pikiran dan informasi bagi akademisi ilmu hubungan internasional serta pengembangan studi HI, dalam mengkaji dan memahami terkait koroshi. Serta sebagai referensi tambahan bagi aktor HI atau pihak lain yang terkait untuk mengetahui dan ingin meneliti lebih lanjut terkait proposal karoshi : dampaknya pada citra Jepang dimata dunia lebih lanjut.

b. Manfaat praktis

Dari penelitian ini diharapkan mampu menjadikan salah satu referensi dalam menambah wawasan baik penulis maupun pembaca, serta bagi peneliti baik individu maupun kelompok yang melaksanakan riset dengan tema yang sama mengenai penelitian karoshi : dampaknya pada citra Jepang dimata dunia.

1.4. Metode Penelitian

1.4.1. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang berupa kata-kata atau tulisan yang diamati selama prosedur penelitian. Proses

penelitian kualitatif ini meliputi upaya-upaya seperti mengumpulkan data yang spesifik kemudian menyelidiki informasi tersebut secara induktif mulai dari topik yang tersurat hingga ke topik yang bersifat umum dan menguraikan makna informasi tersebut.¹⁴

Metode kualitatif digunakan pada penelitian ini karena penelitian ini sedikit menggunakan angka atau statistik, sehingga metode paling relevan digunakan yaitu kuantitatif yang dapat mengkaji semua penelitian ini serta menggambarkan secara mendalam terkait fenomena yang dikaji.

1.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik penggunaan data, penulis menggunakan kajian pustaka sebagai metode utama. Kajian pustaka mencakup segala upaya yang dilakukan untuk memperoleh dan mengumpulkan semua informasi tertulis yang relevan seperti buku, artikel jurnal, dan pemberitaan dari media elektronik.

1.4.3 Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data sekunder. Data sekunder diperoleh dengan mengumpulkan informasi dan tulisan-tulisan yang berkaitan dengan fokus penelitian, misalnya buku catatan, laporan dan literatur-literatur kepustakaan seperti buku, jurnal, artikel, dan laporan dari media elektronik dan cetak yang berkaitan dengan karoshi dampaknya pada citra jepang dimata dunia.¹⁵

¹⁴ Ahmad Mustamil Khoirun Adhi Kusumastuti, Metode Penelitian Kualitatif, ed. by S.IP Annisya, SE, Fitratun & Sukarno (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019).

¹⁵ Dr. Eko Murdiyanto, METODE PENELITIAN KUALITATIF (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh

1.4.4 Analisi Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan penulis adalah analisis data dengan teknik kualitatif. Hal tersebut dikarenakan data empiris yang diperoleh penulis adalah data kualitatif yang dimana berupa kumpulan kata-kata dan bukan rangkaian angka. Dalam proses analisis data, penulis merujuk pada model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang mengidentifikasi tiga langkah utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga kegiatan ini saling berhubungan dan berkaitan yang membentuk suatu proses siklus yang interaktif pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data yang dalam bentuk sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.¹⁶

1.4.5 Waktu Dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan sekitar pada bulan februari 2025 hingga oktober 2025. Penelitian ini akan dilakukan di perpustakaan universitas sulawesi barat dan ada juga data yang didapatkan dari website atau berita online yang sesuai dengan penelitian dan penambahan referensi.

1.4.6 Sistematika Penyusunan Proposal Skripsi

BAB I yang berisikan latar belakang masalah, yang memaparkan Karoshi : dampaknya pada citra Jepang di mata dunia, diikuti oleh batasan dan rumusan masalah, dan pertanyaan penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian.

Proposal), 1st edn (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN ‘Veteran’ Yogyakarta Press, 2020).

¹⁶ M.Si Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.I., Metode Penelitian Kualitatif, ed. by M.Si Dr. Patta Rapanna. SE. (Syakir Media Press, 2021).

BAB II berisi tentang telaah konseptual, dalam hal ini menjelaskan tentang telaah konsep yaitu *Country Image Theory* dan *Framing Theory* yang akan membahas secara mendetail tentang analisis karoshi : dampaknya pada citra Jepang dimata dunia. Pada bab ini juga berisi telaah pustaka yang bertujuan untuk mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya dengan tema yang serupa dan berkaitan dengan judul yang diangkat dalam penelitian ini sebagai bahan perbandingan dengan penelitian yang akan dilakukan.

BAB III berisi tentang penjelasan mengenai gambaran umum Karoshi dan citra Jepang di dunia.

BAB IV Analisis pembahasan, yang berisi tentang Analisis data-data yang dianggap penting dan mendasar dalam karoshi dampaknya pada citra Jepang dimata dunia, bab empat ini akan menjawab semua pertanyaan pada rumusan masalah yang lebih dulu di paparkan yaitu: Bagaimana fenomena Karoshi mempengaruhi persepsi dunia terhadap Jepang sebagai negara maju?

BAB V Penutup, bab ini merupakan bab terakhir di dalam skripsi, kemudian peneliti memberikan kesimpulan serta saran terkait dengan topik yang telah diteliti sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap bagaimana fenomena karoshi, yang merupakan kematian akibat kerja berlebihan, memberikan dampak signifikan terhadap persepsi dunia terhadap Jepang sebagai negara maju. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa karoshi bukan hanya masalah kesehatan dan sosial di tingkat domestik Jepang, tetapi juga telah menjadi simbol paradoks kemajuan ekonomi dan budaya kerja Jepang yang kompleks. Budaya kerja yang menuntut dedikasi ekstrem dan jam kerja panjang telah menimbulkan kritik global yang memperlemah citra Jepang sebagai negara yang modern, inovatif, dan berorientasi pada kesejahteraan pekerja.

Pemerintah Jepang melalui berbagai regulasi, seperti Work Style Reform Law dan program Stress Check, meskipun telah memberikan dampak positif, masih menghadapi tantangan besar dalam mengubah budaya kerja yang sudah mengakar kuat. Hal ini menegaskan bahwa perubahan struktural dan kultural harus berjalan beriringan agar fenomena karoshi dapat diminimalisir secara efektif. Selain itu, peran media internasional dan persepsi audiens global memperlihatkan bagaimana narasi karoshi membentuk citra Jepang secara multifaset, mulai dari empati hingga kritik tajam terhadap sistem ketenagakerjaan Jepang.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang mengintegrasikan teori *country image* dan *framing theory* untuk memahami

bagaimana pesan tentang karoshi diterima dan diinterpretasikan oleh audiens global. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih mendalam dibandingkan studi sebelumnya yang lebih fokus pada aspek medis atau kebijakan domestik semata. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan antara isu sosial domestik dan konstruksi citra negara di panggung internasional.

Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana karoshi mempengaruhi persepsi dunia terhadap Jepang telah tercapai dengan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa Karoshi tidak hanya mempengaruhi citra Jepang secara negatif, tetapi juga membuka ruang diskusi penting tentang perlunya reformasi budaya kerja yang lebih manusiawi dan berkelanjutan. Manfaat penelitian ini tidak hanya bagi akademisi dan pembuat kebijakan di Jepang, tetapi juga bagi negara-negara lain yang menghadapi tantangan serupa dalam mengelola keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan pekerja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa citra sebuah negara maju seperti Jepang sangat dipengaruhi oleh bagaimana isu-isu sosial internalnya dipersepsikan secara global. Oleh karena itu, upaya perbaikan citra harus melibatkan perubahan nyata dalam praktik kerja dan komunikasi yang transparan kepada dunia internasional. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan yang mengkaji dampak isu sosial lain terhadap citra negara serta strategi komunikasi yang efektif dalam membangun reputasi positif di era globalisasi.

5.2 SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini mengenai dampak Karoshi terhadap citra Jepang di mata dunia, berikut adalah beberapa rekomendasi praktis yang dapat diimplementasikan oleh berbagai pihak terkait. Rekomendasi ini dirancang untuk mengatasi akar masalah Karoshi, memperkuat upaya pencegahan, dan memulihkan citra Jepang sebagai negara maju yang berorientasi pada kesejahteraan pekerja.

Saran-saran ini dibangun dari analisis hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan kebijakan, tantangan budaya dan persepsi global masih perlu diatasi secara holistik.

- 1) Bagi pemerintah Jepang, disarankan untuk memperkuat penegakan Undang-Undang Work Style Reform Law dengan meningkatkan pengawasan dan sanksi bagi perusahaan yang melanggar batas lembur. Selain itu, pemerintah dapat meluncurkan kampanye edukasi nasional yang lebih intensif untuk mengubah norma budaya seperti "gaman" dan "ganbaru", misalnya melalui integrasi materi keseimbangan kerja-hidup dalam kurikulum pendidikan sekolah dan pelatihan korporat. Kolaborasi dengan organisasi internasional seperti ILO dan WHO juga direkomendasikan untuk membagikan best practices global, sehingga Jepang dapat menunjukkan komitmennya dalam forum multilateral seperti G20, yang pada akhirnya akan membantu memulihkan citra positif di mata dunia.

- 2) Bagi perusahaan di Jepang, terutama di sektor manufaktur dan layanan, disarankan untuk secara proaktif menerapkan program dukungan kesehatan mental yang lebih komprehensif, seperti konseling rutin dan sistem pemantauan stres berbasis AI yang rahasia. Perusahaan juga dapat mendorong model kerja fleksibel, seperti *teleworking* dan minggu kerja empat hari, dengan memberikan insentif bagi karyawan yang memanfaatkannya. Untuk mengatasi dampak global, perusahaan multinasional Jepang seperti Toyota atau Sony disarankan untuk melaporkan transparan upaya pencegahan karoshi dalam laporan CSR (*Corporate Social Responsibility*) mereka, sehingga dapat membentuk narasi positif di media internasional dan mengurangi persepsi negatif dari investor asing.
- 3) Dalam konteks komunikasi dan media, pemerintah serta perusahaan Jepang disarankan untuk mengembangkan *strategi public relations* yang berfokus pada cerita sukses reformasi kerja, seperti kisah pekerja yang menikmati *work-life balance* berkat kebijakan baru. Ini dapat dilakukan melalui kampanye digital di platform global seperti Media besar, untuk memastikan pesan diterima secara "dominan" oleh *audiens internasional*. Selain itu, kerjasama dengan media global untuk liputan seimbang tentang kemajuan Jepang dalam mengatasi karoshi akan membantu mengurangi *framing paradoksal* yang sering muncul, sehingga citra Jepang sebagai negara inovatif dan manusiawi dapat diperkuat.

- 4) Pelajaran terpenting bagi Indonesia adalah bahwa pertumbuhan ekonomi dan status negara maju tidak boleh dicapai dengan mengorbankan nyawa pekerja, sehingga perlu dilakukan reformasi regulasi jam kerja secara proaktif dan perubahan budaya yang menghargai kesehatan mental serta keseimbangan hidup.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar studi selanjutnya memperluas analisis resepsi ke audiens spesifik, seperti generasi muda di negara Barat atau Asia Tenggara, menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) untuk mengukur perubahan persepsi pasca-pandemi. Penelitian juga dapat membandingkan *karoshi* dengan isu serupa di negara lain, seperti *burnout* di AS, untuk menghasilkan model pencegahan *universal*. Dengan demikian, rekomendasi ini tidak hanya menjawab tujuan penelitian untuk memahami dampak *karoshi* terhadap citra Jepang, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi keberlanjutan sosial-ekonomi Jepang di era globalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

SUMBER BUKU

- Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoirun, Metode Penelitian Kualitatif, ed. Annisya Fitratan & Sukarno (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019)
- Al-Madhagi, H. A. (2023). Unveiling the global surge: Unraveling the factors fueling the spread of karoshi syndrome. *Risk management and healthcare policy*, 2779-2782.
- Coulmas, F. (2007). *Population Decline and Ageing in Japan*. London: Routledge.
- Doi, T. (1973). *The Anatomy of Dependence*. Tokyo: Kodansha International.
- Earhart, H.B. (2004). *Japanese Religion: Unity and Diversity*. Belmont: Wadsworth.
- Eko Murdiyanto, Metode Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal), 1st edn (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN 'Veteran' Yogyakarta Press, 2020).
- Johnson, C. (1982). *MITI and the Japanese Miracle*. Stanford: Stanford University Press.
- Lillehoj, E. (2011). *Critical Perspectives on Classicism in Japanese Painting*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- M.Si Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.I., Metode Penelitian Kualitatif, ed. by M.Si Dr. Patta
- Morioka, K. (2014). "A Life Worth Living: The Tragedy of Karoshi and the Struggle for Workers' Rights in Japan". *Asian Journal of Social Science*, 42(3-4), 345-367.
- Rapanna. SE. (Syakir Media Press, 2021).
- Shibatani, M. (1990). *The Languages of Japan*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vlastos, S. (1998). *Mirror of Modernity: Invented Traditions of Modern Japan*. Berkeley: University of California Press.

SUMBER JURNAL

- Akpoghiran, I. P. (2023). News frames emotion: Analyzing how audience are influenced by news frames. *American Journal of Arts, Social and Humanity Studies*, 3(1), 48-64.
- Al-Madhagi, H. A. (2023). Unveiling the global surge: Unraveling the factors fueling the spread of karoshi syndrome. *Risk management and healthcare policy*, 2779-2782.
- Ansari, Z. A., & Ali, W. (2019). The Notion Of “Premium Friday” And “Shining Monday”: An Effective Initiative To Eliminate Employees Related Issues. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 6(2).
- Chong, D., & Druckman, J. N. (2007). Framing Theory. *Annu. Rev. Polit. Sci.*, 10(1), 103-126.
- Dore, R.P. (2000). *Stock Market Capitalism: Welfare Capitalism*. Oxford: Oxford University Press.
- Eryano, M. B. P., Insani, N. A., Parasati, Y. A., Wardhani, D. L., Anwari, K. R., & Ayyub, I. (2023). Faktor Aging Population di Jepang dan Upaya Pemerintah Jepang dalam Mengatasi Fenomena Tersebut. *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 18(2), 29-43.
- Ericksen, L. (2021) (Karōshi)'s phenomenon and its collective existential damage. *Civitas-Revista de Ciências Sociais*, 20, 476-487
- Febrianatheresia, Kadek Febriana Theresia Kadek, And Wayan Nurita. "Dampak Karoshi Pada Karyawan Perusahaan Di Jepang Dewasa Ini." *Jurnal Daruma: Linguistik, Sastra Dan Budaya Jepang* 4.02 (2024): 52-62.
- Gupta, J., Misra, P., & Dash, I. (2025). Telecommuting during the pandemic: a bibliometric study. *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 37(2), 155-174.
- Hennida, C. (2009). Diplomasi Publik Dalam Politik Luar Negeri. *Journal Unair: Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 22(1), 17-23.
- Kanai, A. (2009). "Karoshi (Death From Overwork) In Japan: Social And Legal Issues". *Japan Labor Review*, 6(4), 4-20
- Kanai, A. (2009). “Karoshi (work to death)” in Japan. *Journal of business ethics*, 84(Suppl 2), 209-216.
- Kawanishi, Y. (2008). "Workplace Bullying And Karoshi: The Dark Side Of Japanese Management". *Journal Of Business Ethics*, 84(2), 209-220.

- Kubo, T., Liu, X., & Matsuo, T. (2024). Kematian akibat kerja berlebihan: Masalah dan solusi. Dalam *Membina Pemulihan dan Kesejahteraan dalam Gaya Hidup Sehat* (hlm. 199-217). Routledge.
- Lukum, A. A. (2023). Kebijakan Womenomics di Sektor Ketenagakerjaan pada Masa Pemerintahan Shinzo Abe (2013-2020) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Ma'mun, A. S. (2012). Diplomasi Publik Dalam Membangun Citra Negara. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 9(2).
- Morioka, K. (2014). "A Life Worth Living: The Tragedy Of Karoshi And The Struggle For Workers' Rights In Japan". *Asian Journal Of Social Science*, 42(3-4), 345-367.
- Morris-Suzuki, T. (1994). *The Technological Transformation of Japan*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nomura, S. (2021). "Karōshi: The Effects of Long Working Hours". *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12231.
- Pratama, A. M. (2019). Efektifitas International Whaling Commission (IWC) dalam Perburuan Lumba-Lumba 'Taiji Drive Hunt' di Taiji Jepang 2013-2017 (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Science).
- Pyle, K.B. (2007). *Japan Rising: The Resurgence of Japanese Power and Purpose*. New York: PublicAffairs.
- Restarani, Hesti, And Wa Ode Zusnita Muizu. "Pengaruh Budaya Kerja Dan Risiko Karoshi Pada Pekerja Indonesia Di Jepang." *Jurnal Penelitian Ipteks* 8.1 (2023).
- Rohlen, T.P. (1983). *Japan's High Schools*. Berkeley: University of California Press.
- Sariningsih, Rosana Asco, Budi Rukhyana, and Helen Susanti. "Pengaruh Karoshi Terhadap Perkembangan Sumber Daya Manusia di Jepang." *IDEA: Jurnal Studi Jepang* 1.1 (2019): 47-55.
- Takahashi, K., Kodama, N., Arita, K., Kazama, H., Sakai, S., Takeuchi, M., & Owan, H. (2025). Has Japan's work style reform had the intended effect?. *Applied Economics*, 57(21), 2757-2780.
- Tanaka, A. (2017). "Reinterpreting the Meiji Restoration". *Journal of Japanese Studies*, 43(2), 245-268.
- Tanaka, H. & Smith, L. (2020). "Cool Japan and Soft Power Strategy". *Asian Studies Review*,

- Uehata, T. (2005). "Long Working Hours and Occupational Stress-Related Cardiovascular Attacks Among Middle-Aged Workers in Japan". *Journal of Occupational Health*, 47(3), 2
- Yamamoto, K. (2019). *Neo-Traditionalism in Contemporary Japanese Architecture*. Tesis Master, Universitas Tokyo.
- Yang, Z., Yang, B., & Li, J. (2015). Perspectives on compensation and legislation of death due to work overload—karoshi. *QJM: An International Journal of Medicine*, 108(4), 349-350.
- Yukawa, K., Shimanuki, M., & Eguchi, H. (2024). Prevention and future issues of karoshi and suicide by overwork in Japan. *Journal of the National Institute of Public Health*, 73(1), 16-31.
- Zahrah, N. D., Sibuea, A. Z. E., Komalasari, Y., & Kamilina, L. Z. (2024). Manajemen kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja: studi kasus pengembangan pengorganisasian pekerjaan dan budaya kerja. *Gender, Human Development, and Economics*, 1(1), 1-9.

SUMBER WEBSITE

- Al Jazeera. (2023, March 15). Japan's karoshi: Death by overwork in a high-tech society. Al Jazeera. <https://www.aljazeera.com/news/2023/3/15/japans-karoshi-death-by-overwork>
- BBC News. (2022, October 10). Karoshi: The Japanese workers dying to meet targets. BBC. <https://www.bbc.com/news/world-asia-63145678>
- Bloomberg Intelligence. (2024, January 22). Investor perceptions of Japan's labor practices: Impact of karoshi on FDI. Bloomberg. <https://www.bloomberg.com/professional/insights/investor-perceptions-japan-labor>
- CNN International. (2021, November 5). Overwork deaths in Japan: The hidden cost of economic recovery. CNN. <https://edition.cnn.com/2021/11/05/asia/japan-karoshi-overwork-deaths>
- Edelman. (2023). Edelman Trust Barometer 2023: Global perceptions of corporate responsibility in Japan. Edelman. <https://www.edelman.com/trust/2023/trust-barometer/global-perceptions-japan>
- Hall, S. (1980). Encoding/decoding. In S. Hall, D. Hobson, A. Lowe, & P. Willis (Eds.), *Culture, media, language* (pp. 128-138). Hutchinson. (Diakses dari: Media Studies Archive). <https://www.media-studies-archive.org/hall-encoding-decoding-1980>

- International Labour Organization (ILO). (2022). World employment and social outlook: Trends in overwork and karoshi. ILO. https://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2022/WCMS_834081/lang--en/index.htm
- Japan Ministry of Health, Labour and Welfare. (2023). Annual report on karoshi prevention and work style reform. MHLW. <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/karoshi-report-2023.html>
- Keidanren (Japan Business Federation). (2022). Guidelines for promoting work-life balance in Japanese companies. Keidanren. <https://www.keidanren.or.jp/en/policy/2022/work-life-balance-guidelines.html>
- McKinsey Global Institute. (2023). The future of work in Japan: Addressing karoshi and productivity. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/japan-karoshi-productivity>
- METI (Ministry of Economy, Trade and Industry). (2021). Premium Friday initiative: Promoting work-life balance. METI. https://www.meti.go.jp/english/policy/mono_info_service/premium_friday.html
- NHK World. (2023, July 20). Karoshi cases rise amid economic pressures in Japan. NHK. https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/20230720_karoshi/
- OECD. (2023). Better life index: Work-life balance in Japan and global comparisons. OECD. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/country/japan>
- Pew Research Center. (2022). Global attitudes toward Japan: Perceptions of labor practices and innovation. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2022/10/15/japan-labor-perceptions/>
- Schmidt, A. (2023). Anthropological perspectives on karoshi: Tradition vs. modernity in Japan. University of Oxford, Department of Anthropology. <https://www.anthropology.ox.ac.uk/schmidt-karoshi-study-2023>
- Smith, J. (2022). Karoshi as a structural failure in Japanese capitalism. Harvard Business School Working Paper. <https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=61234>

- The Guardian. (2023, April 12). Japan's overwork culture: Karoshi and the global spotlight. The Guardian. <https://www.theguardian.com/world/2023/apr/12/japan-karoshi-overwork-culture>
- The New York Times. (2021, September 28). Death by overwork: Japan's karoshi epidemic exposed. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2021/09/28/world/asia/japan-karoshi.html>
- Uehara, K. (2024). Stress check programs and mental health in Japanese workplaces. Asian Journal of Social Science (Online Edition). https://brill.com/view/journals/ajss/52/1/article-p1_1.xml
- World Bank. (2022). Doing business in Japan: Labor regulations and foreign investment impacts. World Bank. <https://www.worldbank.org/en/country/japan/publication/doing-business-japan-labor>
- World Economic Forum. (2023). Global risks report: Overwork and societal impacts in advanced economies. WEF. <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-2023/overwork-section>
- World Health Organization (WHO). (2021). Long working hours increase the risk of stroke, heart disease and death. WHO. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2019: Focus on karoshi. WHO-ILO <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055450>
- Yamada, T. (2023). Victim support for karoshi families: Legal and psychological aid. National Defense Counsel for Victims of Karoshi. <https://www.karoshi.jp/en/victim-support-2023>
- Vliegenthart, R. (2013). Media framing and social movements. The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social and Political Movements, 1-4.