

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara harfiah kata fenomena berasal dari salah satu kata dalam bahasa Yunani yaitu kata *phainomenon* yang mempunyai arti apa yang terlihat. Fenomena bisa diartikan sebagai fakta sosial dalam kehidupan masyarakat yang dilakukan lantaran adanya bentuk perubahan sosial yang diakibatkan tindakan masyarakat itu sendiri. Tindakan yang dilakukan beberapa anggota masyarakat kemudian memunculkan fenomena atau suatu kejadian yang berkesan, sehingga terjadinya berbagai fenomena ini akan memiliki dampak negatif, akan tetapi beberapa juga memiliki dampak positif. Fenomena kemudian perlu disikapi dengan sangat bijak untuk bisa meminimalkan efek negatifnya, khususnya untuk fenomena yang memang bersifat negatif.

Abdhu (2022) menjelaskan fenomena sosial juga dapat diartikan sebagai gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa yang terjadi dan dapat diamati dalam kehidupan sosial. Salah satu fenomena sosial yang terdapat dalam kehidupan kita sehari-hari adalah adanya masalah sosial yang timbul baik dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat. Terdapat beberapa jenis-jenis dari fenomena sosial secara umum antara lain; fenomena sosial ekonomi, fenomena sosial budaya, fenomena sosial psikologis, fenomena sosial lingkungan alam dan fenomena sosial biologis.

Salah satu contoh fenomena sosial menurut Abdhu (2022) yang terjadi di Indonesia yaitu Mudik. Mudik yang umum terjadi menjelang hari raya di Indonesia seperti hari raya Idul Fitri. Mudik disebut sebagai fenomena sosial dikarenakan aktivitas yang dilakukan melibatkan banyak orang. Pada saat mudik terjadi orang-orang yang pada dasarnya tinggal di perkotaan akan pulang ke kampung halamannya masing-masing.

Berbeda dengan Indonesia, di Jepang terdapat salah satu fenomena sosial yang terjadi pada saat memasuki minggu kedua di bulan Mei yang

disebut dengan *Gogatsubyou*. *Gogatsu* berarti “bulan Mei” dan *byou* yang mempunyai arti “penyakit”. Fenomena penyakit ini tidak termasuk ke dalam kategori medis dan biasanya didiagnosis sebagai gangguan penyesuaian. Selalu merasa sulit kembali ke rutinitas setelah melewati liburan panjang yang menyenangkan. Istilah *gogatsubyou* konon pertama kali muncul pada akhir 1960-an di kampus Universitas Tokyo. Pada saat itu Jepang pada periode pertumbuhan ekonomi pesat yang belum pernah terjadi sebelumnya, adanya persaingan yang semakin sengit untuk memperebutkan kesempatan yang terbatas di universitas-universitas terkemuka di negara tersebut, kemudian universitas tersebut menjamin karir yang menguntungkan setelah lulus.

Penyakit yang disebut-sebut sebagai penyakit nasional ini merupakan penyakit khas Jepang yang disebabkan oleh struktur masyarakat sendiri. Menurut Ken dari *Tokyo Women's Medical University Hospital* yang dikutip oleh Kogino (2013) menjelaskan bahwa dalam dunia psikiatri, tidak ada yang namanya *gogatsubyo*. Jika diterapkan pada diagnosis psikiatri, ini termasuk pada kategori gangguan penyesuaian.

Kasus yang serupa dengan *gogatsubyou* tidak hanya terjadi di Jepang saja, Brazil dan Amerika Serikat mengalami hal yang sama. Brazil mengalami masa suram setelah liburan Natal, mulai dari pertengahan Januari hingga Februari, masyarakat Brazil mengalami kesulitan ekonomi. Penyebab terjadinya kesulitan dalam ekonomi dikarenakan adanya kerugian dalam mempersiapkan karnaval yang meriah dalam waktu pengerjaan setengah tahun sebelumnya.

Berbeda dengan Brazil, Amerika Serikat memiliki gejala yang mirip dengan *gogatsubyou* disebut dengan “*January blues*” pada bulan Januari setelah liburan musim dingin dan “*September blues*” setelah liburan musim panas. Seperti ungkapan “*Monday blue*” yang jika diterjemahkan “*blue*” yang dimaksud dalam bahasa Inggris mengacu pada keadaan pikiran yang tertekan. Jika diterjemahkan ungkapan kata “*blues*” ke dalam bahasa Jepang

mempunyai arti 「憂鬱」 atau dibaca dengan “*yūutsu*” yang mempunyai arti depresi.

Menurut Kentaro, seorang jurnalis yang telah tinggal di Amerika Serikat selama 21 tahun yang dikutip oleh Kogino (2013) menjelaskan banyak orang Amerika menghabiskan Natal bersama keluarga mereka dan merayakan Tahun Baru dengan teman dengan pesta, sehingga mereka sering merasa tertekan ketika mulai bekerja pada bulan Januari atau memulai semester baru. Namun, hadiah Natal yang dibeli pada bulan Desember harus diselesaikan pada pertengahan Januari, sehingga begitu banyak orang merasa tertekan karena alasan keuangan.

Menurut Kogino (2013), penyebab terjadinya *January Blues* di Amerika dikarenakan perubahan fungsi metabolisme bisa disebut sebagai salah satu penyebabnya. Fungsi metabolisme lambat selama musim dingin, akan tetapi menjadi lebih aktif saat suhu naik di musim semi. Saat itu akan berada dalam keadaan fisiologis yang tidak stabil dan merasa lelah. Pada bulan tersebut merupakan waktu dimana banyak yang mengalami *Seasonal Affective Disorder* atau SAD, gangguan suasana hati yang terjadi saat pergantian musim. Biasanya dimulai pada musim gugur dan musim dingin dan berlanjut hingga musim semi dan musim panas kembali melanda

Hal tersebut menurut Walsh pada *Inside Edition* yang berjudul “*Why January is Known as the Most Depressing Month of the Year*” (2020), menjelaskan kurangnya cahaya pada musim dingin dapat menyebabkan terjadinya gejala depresi. Walsh juga menambahkan bahwa dengan berolahraga dan mencoba menghemat uang dalam setahun sebelum liburan dapat membantu melawan perasaan itu.

Menurut Nuryani (2018) menjelaskan *gogatsubyo* merupakan sebuah ‘penyakit’ yang dialami Jepang pada waktu masuk musim semi. Pada saat itu, sebagian orang Jepang memulai aktivitas baru seperti awal masuk sekolah, perkuliahan, promosi jabatan dan pertama kali masuk kerja. Hal itu menggambarkan betapa susahya untuk bergaul di lingkungan baru.

Beberapa merasa kelelahan, tidak bisa tidur, lesu, gelisah dan gejala lainnya. Sebagian orang lainnya merasa tidak dapat bersaing dan tidak kuat untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka yang baru, menyebabkan depresi dan memilih untuk mengisolasi diri dengan menjadi hikikomori.

Fenomena *gogatsubyou* merupakan fenomena sosial yang cukup menarik untuk dibahas, dikarenakan fenomena sosial *gogatsubyou* terjadi berulang kali setiap tahun, berbagai kalangan dapat terkena *gogatsubyou* terutama dikalangan pekerja maupun pelajar. Dapat dicontohkan kasus fenomena *gogatsubyou* yang terjadi adalah sebagai berikut. Seorang pelajar belajar keras untuk ujian masuk, lulus dan masuk universitas yang diinginkan, pada saat itu ia masih belum terbiasa dengan lingkungan yang baru dan belum banyak memiliki teman di lingkungan tersebut. Memasuki bulan Mei, setelah melewati *golden week* dan kembali ke kampus, ia merasa hampa dan kehilangan motivasi bahkan tidak tahu apa yang harus dituju disebabkan sebelumnya mengalami gangguan penyesuaian di lingkungan baru. Maka dari itu gejala yang dirasakan oleh pelajar tersebut seperti kehilangan motivasi, stres dan gangguan penyesuaian merupakan gejala umum yang dirasakan pada saat mengalami *gogatsubyou*.

Dikutip dari artikel yang berjudul "*Korona Wazawai de Hiki Komori Zōka! ? Gogatsubyō Ga Kikkake Ni Naru Koto Mo*" (2021), ketika pandemi Corona terjadi, banyak mahasiswa baru yang merasa tidak puas dikarenakan tidak dapat menikmati kehidupan universitas yang mereka bayangkan di tahun pertama kuliah disebabkan kampus hanya menyelenggarakan perkuliahan secara *online*. Tidak hanya dirasakan oleh para mahasiswa, pegawai baru pun ketika masa pandemi Corona berlangsung, mereka belum sepenuhnya terbiasa dengan pekerjaan mereka yang dilakukan secara jarak jauh dan tidak memiliki rekan kerja atau atasan untuk belajar atau berkonsultasi secara langsung tentang pekerjaan mereka yang baru.

Penulis tertarik untuk menulis makalah tentang fenomena *gogatsubyou* pada masyarakat di Jepang antara lain yaitu bagaimana penanganan pemerintah Jepang dalam menangani fenomena tersebut pada masyarakat.

Gogatsubyou dapat berdampak ke siapa saja, tidak hanya berdampak bagi pekerja saja, namun dapat berdampak juga ke hubungan antar satu sama lain, keluarga hingga pelajar. Selain itu, pada makalah ini berfokus kepada fenomena sosial *gogatsubyou* yang terjadi baik sebelum dan sesudah pandemi Corona yang pernah terjadi sebelumnya. Hal ini bisa menjadi referensi pada kasus di Indonesia, seperti pemetaan kasus *gogatsubyou* yang dilakukan oleh salah satu perusahaan Jepang Hakali dalam artikel yang berjudul “*Kotoshi Wa Gogatsubyō Ni Chūi! ? Gogatsubyō to Gaishutsu Jishuku No Kankei to Wa. Kensaku Sū 8 Warigen Wa Korona Ga Gen'in?*”, (2022) untuk melihat faktor apa saja yang berdampak pada pekerja pada masa sebelum pandemi maupun sesudah pandemi Corona, sehingga dapat diatasi sebelum terjadinya kasus yang berkelanjutan. Pada makalah ini, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pengetahuan dan pemahaman serta dapat dijadikan referensi untuk dijadikan pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya. Berdasarkan definisi dan penjabaran contoh yang telah dijelaskan di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penulisan makalah yang berjudul “**Fenomena *Gogatsubyou* Pada Masyarakat Jepang**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada makalah ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana fenomena *gogatsubyou* pada masyarakat Jepang?
- b. Bagaimana penanganan *gogatsubyou* pada masyarakat Jepang?

1.3 Tujuan Penulisan Makalah

Tujuan dari perumusan masalah pada makalah ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan fenomena *gogatsubyou* pada masyarakat Jepang.
- b. Mengetahui penanganan masalah *gogatsubyou* pada masyarakat Jepang.