

## Kajian Psikologis Mengenai Kesadaran Kesehatan Mental pada Serial “Daily Dose of Sunshine” (Analisis Gangguan Mental)

Aisyatin Kamila<sup>1\*</sup>, Finanin Nur Indana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Indonesia

[aisyatin@ibrahimiy.ac.id](mailto:aisyatin@ibrahimiy.ac.id)<sup>1\*</sup>, [finanin490@gmail.com](mailto:finanin490@gmail.com)<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [aisyatin@ibrahimiy.ac.id](mailto:aisyatin@ibrahimiy.ac.id)

**Abstract:** This article aims to explore the psychological values presented in the series *Daily Dose of Sunshine*. Released in 2023, this medical-themed series addresses mental health issues and portrays the emotional and psychological journeys of its characters. As a series that highlights mental health, it plays a significant role in raising awareness and understanding of mental health problems. The objective of this study is to examine how the series represents psychological concepts related to mental health through the depiction of various psychological disorders. The method employed in this research is descriptive qualitative. This approach is used to observe and describe data found in the *Daily Dose of Sunshine* series. The data analyzed includes dialogues between characters and scenes containing psychological values. The findings indicate that the series presents several types of mental disorders, such as bipolar disorder, anxiety disorder, delusions, schizophrenia, dissociative amnesia, borderline personality disorder (BPD), pseudodementia, obsessive-compulsive disorder (OCD), post-traumatic stress disorder (PTSD), and depression. These disorders are conveyed through dialogues and textual elements within scenes that depict each specific mental illness. Moreover, the series also illustrates other mental health issues such as insomnia, gaslighting, self-harm, and panic attacks.

**Keywords:** Daily dose of sunshine series, mental disorders, mental health, psychological studies

**Abstrak:** Artikel jurnal ini dibuat dengan tujuan untuk menemukan nilai-nilai psikologi yang terdapat dalam serial *Daily Dose of Sunshine*. Serial yang rilis pada tahun 2023 ini merupakan sebuah karya yang bergenre medis yang mengangkat isu mengenai kesehatan mental dan menggambarkan perjalanan secara emosional dan psikologis pada para tokoh-tokoh yang didalamnya. Serial yang mengangkat tema kesehatan mental dapat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman kesehatan mental tentang masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana serial ini menggambarkan konsep psikologis kesehatan mental melalui masalah-masalah kejiwaan yang ditampilkan didalamnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Digunakannya metode ini memiliki tujuan untuk mengamati dan menggambarkan data yang terdapat dalam serial *Daily Dose of Sunshine*. Data yang dianalisis adalah percakapan antar pemeran atau dialognya dan adegan-adegan yang ada nilai psikologisnya akan dikaji dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam drama ini terdapat beberapa jenis gangguan mental seperti bipolar, *anxiety disorder*, delusi, skizofrenia, amnesia disosiatif, kepribadian ambang atau BPD (*Borderline Personality Disorder*), pseudodementia, OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*), PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), dan depresi. Hal ini disampaikan dari dialog-dialog dan teks pada *scene* yang menghadirkan tiap-tiap penyakit mental tersebut. Selain itu, di serial ini juga dijelaskan beberapa gangguan kesehatan mental lainnya dalam psikologi seperti insomnia, *gaslighting*, *Self Harm*, serta *Panic Attack*.

**Kata Kunci:** Serial daily dose of sunshine, gangguan mental, kesehatan mental, kajian psikologis

### 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental menjadi isu yang sering diperbincangkan di kalangan masyarakat seiring dengan perkembangan zaman. Menurut *The World Health Organization* (WHO) (2022), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Sedangkan, menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah sebuah keadaan seseorang tidak mengalami

perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahan pada dirinya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Sebaliknya, gangguan mental (mental disorders) adalah kondisi klinis yang memengaruhi perasaan, suasana hati, pemikiran, atau perilaku seseorang secara signifikan dan terus-menerus, sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya. Dalam masyarakat global, gangguan mental merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan utama (Apriliana et al., 2023), memengaruhi berbagai kelompok di seluruh dunia dan memerlukan perhatian serius

Adapun isu Kesehatan mental semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, dibuktikan dengan adanya peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia setiap tanggal 10 Oktober, untuk menyebarkan pesan-pesan tentang pentingnya kesehatan mental dan dukungan terhadap individu yang membutuhkan. Selain itu, film, serial, dan komik sebagai bentuk produk budaya juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan memerangi stigma (antaranews.com, 2020). Produk-produk budaya yang mengangkat tema kesehatan mental dapat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang masalah ini. (Nur Hafizah, dkk, 2024).

Kemajuan teknologi komunikasi telah memungkinkan penyebaran isu kesehatan mental melalui media sosial dan massa. Salah satu media yang dimanfaatkan dalam menyampaikan pesan dengan tema kesehatan mental yaitu hadirnya beberapa film atau drama. Media ini sangat efektif untuk menyampaikan berbagai pesan kepada khalayaknya, tetapi pesan yang diberikan tidak selalu memiliki pemaknaan yang sesuai dengan yang diinginkan pembuat film atau drama. Genre dalam sebuah serial drama merupakan suatu konflik cerita yang menghadirkan beragam emosi untuk para khalayak yang menonton. Drama pun memiliki beragam *subgenre* yang di mana antaranya adalah drama romantis, kejahatan, olahraga, kesehatan, misteri, kerajaan, dan pengadilan (Anggraini, Sazali, & Batubara, 2020).

Salah satu serial drama yang mengangkat isu Kesehatan mental adalah serial dengan judul *Daily Dose of Sunshine* yang rilis pada tanggal 3 November 2023 di Platform Netflix. Serial drama ini merupakan drama Korea Selatan yang memiliki sebanyak 12 episode dan berhasil menduduki posisi pertama versi Kino Lights. Kino Lights adalah sebuah platform OTT (*Over The Top*) terintegrasi yang memperlihatkan sebuah data *trending* konten. Serial "*Daily Dose of Sunshine*" ini diadaptasi dari *Webtoon* dengan judul "*Nurse Sheena's*

*Asylum Diary*" dengan total 199 episodes karya dari penulis Lee Ra-ha. Hal ini merupakan contoh bagaimana media dapat membantu kesadaran tentang Kesehatan mental.

Serial ini menggambarkan bahwa gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja. Proses dan penyebabnya pun bermacam-macam, mulai dari lingkungan kerja yang tidak mendukung, tekanan dari orang-orang yang ada disekitar, sampai trauma yang dialaminya. Gangguan mental menurut penelitian dari Radiani adalah adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Gangguan mental bukanlah kelemahan pribadi atau sesuatu yang bisa diabaikan, melainkan kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan perawatan (Radiani, 2019).

Dengan Menggambarkan berbagai macam karakter yang beragam dan sangat kompleks, serial ini memperlihatkan kepada kita bahwa gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja, tidak mengenal jenis kelamin, usia, status sosial dan latar belakang sosialnya. Hal ini memberikan gambaran nyata di kehidupan sehari-hari kita bahwa gangguan mental dapat mempengaruhi siapapun, tanpa memandang status jabatan, kedudukan mereka didalam Masyarakat. Dan saat gangguan mental terjadi pada seseorang, dukungan dan support dari orang-orang terdekatlah yang sangat membantu memulihkan dan menyembuhkan. Hal ini membuka ruang untuk psikoedukasi kepada masyarakat umum tentang gejala, penyebab, dan proses pemulihan gangguan mental. Sebuah tontonan yang mengedukasi, terutama terkait Kesehatan mental yang banyak orang tidak sadar dan sulit untuk mengakuinya dikalangan Masyarakat. Serial seperti ini juga dapat membantu mengubah persepsi masyarakat tentang kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan dan dukungan yang kuat bagi individu yang membutuhkannya.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tentang berbagai Kajian Psikologis Mengenai Kesadaran Kesehatan Mental pada Serial "*Daily Dose of Shunsine*" yang mana dalam pembahasannya, ada berbagai macam jenis gangguan mental, faktor penyebab dan cara penanganannya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi praktisi kesehatan, pasien, dan masyarakat umum dalam mengelola dan mendukung penderita gangguan mental serta mengubah persepsi masyarakat tentang kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan dan dukungan yang kuat bagi individu yang membutuhkannya.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. dilakukan berdasarkan kondisi alamiah yang bersifat penemuan berdasarkan teori dan wawasan yang luas dalam melakukan pengumpulan data, dan menafsirkan data. Menurut Bogdan dan Taylor (1975), penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan menggunakan prosedur yang menghasilkan data berupa kata-kata (deskripsi) yang tertulis maupun dari lisan. Sedangkan menurut bangko penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang hasil dan temuannya tidak diambil dari prosedur kuantifikasi atau hasil statistik dengan angka, melainkan menggunakan kata-kata sebagai penjelasan dalam memaknai dan menilai suatu temuan (Bangko, 2022). Metode ini melibatkan beberapa langkah, diawali dengan melakukan pengumpulan data, kemudian penyusunan data, dan klasifikasi data yang sudah ditelaah. Sementara Sugiyono, mendeskripsikan pendekatan kualitatif adalah penelitian yang menganalisis dan menginterpretasikan teks dan hasil wawancara untuk mengungkap makna dari suatu fenomena (Sugiyono, 2022).

Digunakannya metode ini memiliki tujuan untuk mengamati dan menggambarkan data yang terdapat dalam dalam serial *“Daily Dose of Sunshine”*. Metode deskriptif ini memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi yang sistematis, faktual, dan akurat tentang peristiwa apa yang diteliti. Sumber data untuk penelitian ini adalah dalam serial *“Daily Dose of Sunshine”* yang dapat ditonton melalui layanan streaming, Netflix. Data yang dianalisis adalah percakapan antar pemeran atau dialognya dan adegan-adegan yang ada nilai psikologisnya akan dikaji dalam penelitian ini. Data tersebut akan diambil dari semua pemeran yang ada dalam serial *“Daily Dose of Sunshine”*.

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu dokumentasi, observasi, dan studi Pustaka. Dalam pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan beberapa tektik, yaitu mencakup teknik dokumentasi, teknik pengamatan, dan teknik pencatatan. Data didalam penelitian yang menganalisis gangguan mental yang ada pada serial drama korea *“Daily Dose of Shunshine”*. Kemudian peneliti menggunakan buku-buku referensi untuk menguatkan data-data sebagai data pendukung. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan teknik menganalisis data yaitu : 1 menonton film secara berulang-ulang kali. 2. Dengan masalah yang akan diteliti dalam pada serial drama korea *“Daily Dose of Shunshine”* kita pun harus memahami isi yang terdapat dalam film tersebut. 3. Isi yang terdapat dalam pada serial drama korea *“Daily Dose of Shunshine”* kita bisa mengumpulkan dan melakukan penelaahan data terkait masalah Kesehatan mental yang diteliti.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Serial Drama Korea ini diperankan oleh tokoh utama aktris papan atas Park Bo-Young yang berperan sebagai perawat bernama Jung Dae Eun. Kisah ini bermula ketika Jung Da Eun dipindahkan dari departemen penyakit dalam ke departemen neuropsikiatri. Di departemen ini dirinya harus merawat pasien yang memiliki penyakit mental masing-masing. Drama “*Daily Dose of Sunshine*” disetiap episodenya menampilkan para pasien yang mengidap beragam masalah kesehatan mental.

Berikut ini akan diuraikan di tiap episode serial “*Daily Dose of Sunshine*” episode 1 hingga 12 yang mengandung kaitannya dengan kesehatan mental dan analisis psikologisnya dari sisi gangguan mentalnya.

**Tabel 1.** Jenis gangguan mental episode 1-12 serial “*Daily Dose Of Shunshine*”

| Scene                          | Jenis Gangguan Mental                                                      | Pengertian                                                                                                                                                                               | Gejala                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Episode 1 (Menit 10:40)</b> | OCD( <i>Obsessive Compulsive Disorder</i> )                                | Gangguan mental yang ditandai dengan adanya kompulsi yang berasal dari pikiran obsesif                                                                                                   | ✓ Terobsesi pada sesuatu<br>✓ Mengulangi Tindakan tertentu                                                                                                                                                                          |
| <b>Episode 1 (Menit 14:15)</b> | Bipolar                                                                    | Gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati, Kondisi dimana pasien memiliki fase manik dan depresi secara bergantian                                                     | ✓ Fase manik/ mania: rasa percaya diri yang berlebihan, sulit untuk berhenti bicara, mudah mara dan berperilaku agresif dan impulsive (belanja berlebihan, seks beresiko).<br>✓ Fase Depresi: merasa sedih, hampa, putus asa        |
| <b>Episode 2 (Menit 28:25)</b> | Gangguan Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety Disorder/Social Phobia</i> ) | gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan intens dan terus-menerus terhadap situasi sosial atau performatif, terutama karena takut dievaluasi atau dipermalukan oleh orang lain. | ✓ Takut dan menghindari inteeraksi dengan orang lain<br>✓ Persepsi diri yang negative<br>✓ Terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil<br>✓ Penderita merasa tegang sehingga menyebabkan sakit kepala, nyeri dada dan gangguan pencernaan |

|                                    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Episode 3<br/>(Menit 03:55)</b> | Serangan panik ( <i>panic attack</i> )                                       | episode kecemasan yang muncul secara tiba-tiba dan intens, disertai gejala fisik dan psikologis yang ekstrem, seperti rasa takut akan kematian atau kehilangan kendali, meskipun tidak ada bahaya nyata.                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jantung berdebar cepat (palpitasi)</li> <li>✓ Sesak napas</li> <li>✓ Pusing atau kepala terasa ringan</li> <li>✓ Gemetar</li> <li>✓ Keringat dingin</li> <li>✓ Rasa tercekik atau seperti akan pingsan</li> <li>✓ Mual atau sakit perut</li> <li>✓ Mati rasa atau kesemutan</li> </ul> |
| <b>Episode 4<br/>(Menit 11:21)</b> | Delusi                                                                       | keyakinan yang salah, tidak sesuai kenyataan, dan dipertahankan secara kuat, meskipun ada bukti nyata yang membantahnya.                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tidak logis atau tidak realistis</li> <li>✓ Dipertahankan meskipun dibantah fakta</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
| <b>Episode 5<br/>(Menit 44:08)</b> | Pseudodementia (demensia palsu)                                              | kondisi di mana seseorang menunjukkan gejala mirip demensia (seperti pelupa, kesulitan konsentrasi, kebingungan), tetapi penyebab utamanya adalah gangguan psikologis, bukan gangguan neurologis permanen seperti Alzheimer. Paling sering, pseudodementia disebabkan oleh depresi berat. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mudah lupa, terutama perhatian jangka pendek</li> <li>✓ Bicara lambat, ekspresi datar</li> <li>✓ Kurang motivasi dan energi</li> <li>✓ Konsentrasi buruk</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>Episode 7<br/>(Menit 04:32)</b> | <i>Skizofrenia</i>                                                           | Keadaan seseorang yang mengalami penyakit mental serius yang dapat merubah pola pikir, perasaan, dan perilaku individu.                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Halusinasi</li> <li>✓ Delusi</li> <li>✓ Terkadang menyakiti diri sendiri</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Episode 7<br/>(Menit 35:25)</b> | <i>PTSD (post-traumatic stress disorder)</i> atau gangguan stres pascatrauma | gangguan kesehatan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis,                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intrusi (Flashback dan mimpi buruk)</li> <li>✓ Merasa bersalah, takut, mati rasa emosional, kehilangan minat,</li> </ul>                                                                                                                                                               |

|                                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                               | seperti: Kehilangan orang yang dicintai secara mendadak, Kekerasan fisik atau seksual, dan sebagainya.                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Episode 8 (Menit 15:12)</b>  | <i>BPD (Borderline Personality Disorder)</i> atau Gangguan Kepribadian Ambang | Gangguan kepribadian yang ditandai dengan pola hubungan interpersonal yang tidak stabil, citra diri yang terganggu, emosi yang intens dan labil, serta impulsivitas yang tinggi.                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ketakutan ekstrem akan ditinggalkan,</li> <li>✓ mengidealkan dan merendahkan orang lain (dikenal sebagai <i>splitting</i>).</li> <li>✓ Citra diri atau identitas diri yang tidak stabil.</li> <li>✓ Impulsivitas.</li> <li>✓ <i>Self Harm</i></li> <li>✓ Perubahan suasana hati yang ekstrem</li> <li>✓ Amarah yang intens dan sulit dikendalikan</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>Episode 10 (Menit 03:05)</b> | Depresi                                                                       | gangguan suasana hati ( <i>mood disorder</i> ) yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta gangguan fisik dan emosional yang berlangsung dalam waktu lama dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mood depresif hampir sepanjang hari (sedih, hampa, putus asa)</li> <li>✓ Kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasa dinikmati</li> <li>✓ Penurunan atau peningkatan berat badan yang signifikan, atau perubahan nafsu makan</li> <li>✓ Insomnia atau hypersomnia (tidur berlebihan)</li> <li>✓ rasa bersalah berlebihan</li> <li>✓ Kesulitan berkonsentrasi atau membuat Keputusan</li> <li>✓ Pikiran tentang kematian atau bunuh diri</li> </ul> |

Tabel 1.2 Istilah gangguan psikologis episode 1-12 serial “*Daily Dose Of Shunshine*”

| Scene                                              | Istilah dan Gangguan Psikologis              | Pengertian                                                                                                                          | Gejala                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Episode 2</b><br><b>(menit</b><br><b>04:20)</b> | Insomnia                                     | Gangguan tidur                                                                                                                      | ✓ Sulit tidur di malam hari<br>✓ Bangun terlalu pagi<br>✓ Sulit mempertahankan tidur                                                                         |
| <b>Episode 2</b><br><b>Meni</b><br><b>(21:15)</b>  | <i>Gaslighting</i>                           | bentuk manipulasi psikologis di mana seseorang mencoba membuat orang lain meragukan persepsi, ingatan, atau kewarasannya sendiri.   | ✓ Menyangkal Fakta yang Jelas<br>✓ Memutarbalikkan Informasi<br>✓ Menanam Keraguan dalam Diri Korban<br>✓ Mengisolasi Korban<br>✓ Menciptakan Ketergantungan |
| <b>Episode 4</b><br><b>(menit</b><br><b>24:27)</b> | Menyakiti diri sendiri<br><i>(Self Harm)</i> | tindakan menyakiti tubuh secara sengaja sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, rasa sakit psikologis, atau perasaan hampa. | ✓ Menyayat kulit (cutting)<br>✓ Membakar diri (burning)<br>✓ Memukul atau membenturkan kepala/badan ke benda keras                                           |

### Gangguan Mental

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan interaksi sosial seseorang. Gangguan ini dapat bervariasi dalam hal jenis dan tingkat keparahan. Salah satu tanda gangguan mental emosional adalah menurunnya fungsi individu di bidang keluarga, pekerjaan, atau pendidikan, serta pribadi atau kelompok, yang disebabkan oleh konflik bawah sadar yang menyebabkan kekhawatiran (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023).

Sementara Kesehatan mental mengacu pada kondisi di mana pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosional seseorang tumbuh, berkembang, dan berkembang sepanjang hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan cara untuk menyesuaikan diri, dan mempertahankan Tindakan dan aturan sosial di lingkungannya. Bahasa Inggris "kesehatan

mental" dan "kesehatan mental" berasal dari kata latin "*mens*", yang berarti "jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat," dan "*hygiene*", yang berarti "ilmu tentang kesehatan" (Nurhaeni et al., 2022).

Kesehatan mental terbagi dua jenis, yakni ODGJ (Orang dengan Gangguan Jiwa) serta ODMK (Orang dengan Masalah Kejiwaan). ODGJ merupakan seseorang yang mentalnya sudah terkena pada unsur pikiran, perasaan, perilaku, dan mengalami perubahan tindakan sehingga akan mempengaruhi perubahan aktivitas kehidupannya. Sedangkan, ODMK merupakan seseorang yang terjadi permasalahan kesehatan fisik, kehidupan sosial, mental, pertumbuhan dan kembang, dan juga terjadinya perubahan kualitas hidup dan berpengaruh terjadinya risiko gangguan mental yang lebih berat lagi (Windarwanti, et al., 2022). Pada penelitian ini akan menganalisis serial drama Korea "*Daily Dose of Sunshine*" yang mengambil tema permasalahan Kesehatan mental.

### **Analisis Psikologis Serial "*Daily Dose of Sunshine*"**

Adapun berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti terkait serial drama korea "*Daily Dose of Sunshine*" dari 12 episode diatas, menyampaikan pesan utama tentang pentingnya kesehatan mental dan memperlihatkan kepada kita bahwa gangguan mental bisa menimpa siapa saja. Dalam serial tersebut juga menekankan bahwa tidak ada yang salah dengan orang-orang yang mengalami masalah gangguan mental, jika sudah terkena maka dalam prosesnya tidak ada salahnya mencari tenaga professional seperti psikolog ataupun psikiater adalah Langkah yang penting. Serial ini juga memberikan pesan meskipun pemulihan mungkin sulit dan penuh tantangan, tetapi prosesnya mungkin dan layak diperjuangkan.

Adapun jenis penyakit mental tersebut pun sesuai dengan jenis-jenis penyakit mental atau neuropsikiatri menurut *American Psychological Assosiation*. Berikut peneliti identifikasi berbagai jenis penyakit mental yang ada di serial drama korea "*Daily Dose of Shunshine*" sebagai berikut:

### **Neoropsikatri**

Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas bahwa dalam serial drama korea "*Daily Dose of Shunshine*" diperlihatkan berbagai jenis gangguan mental yang masuk dalam kategori neoropsikiatri. Gangguan neuropsikiatri merupakan sebuah istilah medis di mana keadaan melibatkan neurologi dan juga psikiatri. Neuropsikiatri adalah sebuah gangguan jiwa pada seseorang yang merusak sistem saraf, kondisi ini akan dapat mengganggu emosi, perilaku,

dan kejiwaan seseorang. Neuropsikatri meliputi gangguan, seperti bipolar, depresi mayor, skizofrenia, obsesif kompulsif, demensia, dan lainnya. Gangguan ini akan dapat terpengaruh oleh berbagai aspek, seperti kumulatif dan juga interaksi gen-lingkungan tertentu (Buki, Hadzsiev, & Bene, 2023).

Menurut olahan peneliti dalam drama ini terdapat beberapa jenis gangguan mental seperti bipolar, *anxiety disorder*, delusi, skizofrenia, amnesia disosiatif, kepribadian ambang atau BPD (*Borderline Personality Disorder*), pseudodementia, OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*), PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), dan depresi. Hal ini disampaikan dari dialog-dialog dan teks pada *scene* yang menghadirkan tiap-tiap penyakit mental tersebut. Selain itu, jenis penyakit mental tersebut pun sesuai dengan jenis-jenis penyakit mental atau neuropsikiatri menurut *American Psychological Association (APA, 2013)*. Selain itu, di serial ini juga dijelaskan beberapa gangguan Kesehatan mental lainnya dalam psikologi seperti insomnia, *gashlighting*, *Self Harm*, serta *Panic Attack*.

### **Faktor Penyebab Gangguan Mental**

Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab dalam gangguan mental menurut (Pratiwi & Rusinani, 2022) ialah sebagai berikut:

- a. Genetik yaitu faktor keturunan dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
- b. Biologis merupakan ketidakseimbangan kimia di otak, infeksi, atau kerusakan otak.
- c. Psikologis yaitu trauma masa kecil, pelecehan, dan kehilangan.
- d. Lingkungan sebagai stres kronis, lingkungan sosial yang buruk, dan pengalaman hidup yang menantang.

Dalam serial drama korea “*Daily Dose of Sunshine*” diperlihatkan berbagai macam faktor timbulnya gangguan mental dari berbagai karakter yang ditampilkan, depresi yang diderita oleh Jung Dae-Eun sebagai pemeran utama di serial ini mengalami depresi karena merasa bersalah dan kehilangan secara mendadak yang dialami olehnya karena akrab dengan salah satu pasien di poli jiwa. Dari penelitian yang dilakukan ditemukan banyak tanda-tanda bagaimana seseorang yang memiliki gangguan mental depresi mulai dari perilaku, cara berbicara, pemikiran, dan pola hidup yang secara tiba-tiba berubah, dengan begitu seseorang dapat mengetahui ciri-ciri dari seorang pengidap gangguan mental depresi.

Lingkungan sosial yang buruk menjadi salah satu penyebab juga orang menderita gangguan mental ditampilkan di berbagai *scene* dalam serial drama Korea ini. Hal menyadarkan kepada kita bahwa betapa pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain,

serta tidak memandang negative pada penderita gangguan mental. Dengan menggambarkan berbagi aspek kesehatan mental, *“Daily Dose of Sunshine”* berusaha mengatasi stigma yang sering melekat pada masalah kesehatan mental. Hal ini memberikan pandangan yang lebih empatik dan penuh pengertian terhadap orang-orang yang berjuang dengan kondisi tersebut.

#### 4. KESIMPULAN

Drama ini menampilkan lika-liku permasalahan yang dihadapi teman-teman perawat Jung Da Eun dalam berinteraksi dan menangani pasien. Setiap episodenya memperlihatkan dengan jelas gejala dan perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh para pasien hingga stigma yang mereka terima. Sebagai media untuk memberitahukan dunia yang dilihat dan dirasakan oleh para pasien dengan gangguan jiwa kepada dunia luar, Interaksi yang dilakukan para perawat dengan pasien pun selalu terselipkan pesan yang mampu membuka wawasan baru akan apa yang bisa dilakukan ketika bertemu dan berinteraksi dengan pasien dengan gangguan jiwa. Dengan Menggambarkan berbagai macam karakter yang beragam dan sangat kompleks, serial ini memperlihatkan kepada kita bahwa gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja, tidak mengenal jenis kelamin, usia, status sosial dan latar belakang sosialnya.

Hal ini memberikan gambaran nyata di kehidupan sehari-hari kita bahwa gangguan mental dapat mempengaruhi siapapun, tanpa memandang status jabatan, kedudukan mereka didalam Masyarakat. Dan saat gangguan mental terjadi pada seseorang, dukungan dan *support* dari orang-orang terdekatlah yang sangat membantu memulihkan dan menyembuhkan. Hal ini membuka ruang untuk psikoedukasi kepada masyarakat umum tentang gejala, penyebab, dan proses pemulihan gangguan mental. Sebuah tontonan yang mengedukasi, terutama terkait Kesehatan mental yang banyak orang tidak sadar dan sulit untuk mengakuinya dikalangan Masyarakat. Serial seperti ini juga dapat membantu mengubah persepsi masyarakat tentang kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan dan dukungan yang kuat bagi individu yang membutuhkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antaranews.com. (2020, October 27). *Instagram luncurkan kampanye kesehatan mental di Indonesia*. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/1807493/instagram-luncurkan-kampanyekesehatan-mental-di-indonesia>
- Apriliana, R., Pratiwi, A., & Suryati, T. (2023). Penerapan pemberian terapi psikoreligius: Dzikir pada pasien dengan GSP: Halusinasi penglihatan dan pendengaran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2.
- Bangko, M. A. H. (2022). *Analisis isi tentang komunikasi persuasif dalam series “Caliphate” karya Wilhelm Behrman* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara).
- Dzil Kamalah, A., & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 2986–8548. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Hafizah Nur, Fatimah Anggun N., & Rizki Fajar M. (2024). Komunikasi persuasif terkait kesadaran kesehatan mental dalam series “Daily Dose of Sunshine”: Analisis semiotik Ferdinand de Saussure. *Jurnal Dawatuna*, 4(4).
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *JAPRI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(1), 29–34.
- Pieper, J., & van Uden, M. (2006). *Religion in coping and mental health care*. Yord University Press.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2022). Literatur review: Gangguan mental depresi pada wanita. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), 103–110.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <http://jurnal.uinantasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>