

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 4.1 Simpulan

Drama *Daily Dose of Sunshine* memberikan representasi yang mendalam tentang serangan panik, menggambarkan pengalaman karakter Song Yu Chan yang menghadapi tekanan emosional dan sosial yang memperburuk kondisinya. Melalui sebelas adegan yang dianalisis, drama ini menunjukkan bagaimana gangguan panik tidak hanya merupakan fenomena medis, tetapi juga hasil dari interaksi dengan lingkungan, ekspektasi sosial, serta stigma terhadap kesehatan mental. Tekanan dari keluarga, tuntutan profesional, serta sikap masyarakat yang masih menganggap gangguan mental sebagai kelemahan menjadi faktor yang memperparah kondisi Yu Chan, hingga ia mengalami serangan panik berulang kali dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Tuturan yang terdapat dalam drama juga memiliki peran besar dalam membentuk makna serangan panik bagi Yu Chan. Beberapa dialog dari rekan kerja dan keluarganya, seperti tuntutan untuk terus berprestasi dan menjadi kebanggaan keluarga, secara tidak langsung menjadi pemicu kecemasan yang mendalam. Sementara itu, dialog yang berasal dari karakter lainnya seperti Go Yun dan Da Eun menunjukkan pentingnya keberadaan orang-orang terdekat dalam membantu individu dengan gangguan mental. Mereka tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga membantu Yu Chan untuk mengambil langkah nyata dalam mencari bantuan profesional.

Selain dari tuturan, drama ini juga menggunakan elemen visual sebagai bentuk representasi kondisi mental karakter. Simbol air yang meluap dan menenggelamkan Yu Chan menjadi metafora yang kuat tentang rasa kehilangan kendali, kecemasan yang tak terbendung, serta tekanan lingkungan yang menghimpitnya. Teknik sinematografi seperti kamera yang bergoyang saat Yu Chan mengalami serangan panik juga memperkuat pengalaman imersif bagi penonton dalam memahami perasaan terjebak dan tidak berdaya yang dialami oleh individu dengan gangguan panik.

Melalui penggambaran ini, *Daily Dose of Sunshine* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai sarana edukasi untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Representasi dalam drama ini didukung oleh niat pembuatnya untuk menghadirkan kisah yang lebih empatik dan realistis, dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memahami dan menerima kondisi kesehatan mental tanpa adanya stigma. Drama ini memberikan pesan bahwa gangguan panik adalah kondisi yang nyata dan dapat dialami oleh siapa saja, bukan hanya kelemahan individu. Dengan kombinasi pendekatan medis dan dukungan sosial, individu dengan serangan panik dapat memiliki peluang lebih besar untuk pulih dan menjalani kehidupan yang lebih stabil. Representasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental dan untuk tidak memandang negatif mereka yang mengalami gangguan serupa.

#### 4.2 Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi lebih lanjut mengenai representasi kesehatan mental, khususnya serangan panik dalam media seperti drama Korea. Meskipun penelitian ini telah mengungkap bagaimana drama *Daily Dose of Sunshine* merepresentasikan pengalaman penderita gangguan panik melalui elemen visual dan dialog, masih banyak aspek yang dapat dieksplorasi lebih dalam. Dengan semakin banyaknya representasi kesehatan mental dalam media, penelitian yang lebih mendalam dapat membantu memahami bagaimana drama dapat berkontribusi dalam mengubah persepsi masyarakat terhadap gangguan panik dan mendorong penerimaan serta dukungan yang lebih luas bagi penderitanya.

