

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai representasi gangguan depresi berdasarkan perspektif *Cognitiv Behavior Therapy* dalam film *Daily Dose of Sunshine*, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada hasil representasi gangguan depresi dalam film *Daily Dose of Sunshine* merepresentasikan bahwa tokoh Jung Da Eun mengalami depresi yang ditunjukkan melalui empat aspek gejala menurut Beck. Aspek emosional ditunjukkan melalui perasaan hampa, sedih berkepanjangan, rasa bersalah berlebih, serta emosi yang tidak stabil. Aspek kognitif digambarkan melalui pikiran negatif terhadap diri sendiri, penyangkalan kondisi, gangguan konsentrasi, dan pikiran otomatis yang pesimistis. Pada aspek motivasional, terlihat hilangnya minat beraktivitas, keinginan untuk mengakhiri hidup, serta menarik diri dari lingkungan. Sementara itu, aspek fisik ditunjukkan melalui kelelahan berlebihan yang berdampak pada gangguan tidur seperti *hypersomnia* atau tidur yang berlebihan, kehilangan nafsu makan, dan penarikan diri secara fisik. Keempat aspek ini memperlihatkan gambaran depresi yang mendalam dan kompleks dalam kehidupan tokoh utama.
2. Representasi gangguan depresi dianalisis berdasarkan perspektif CBT dalam film *Daily Dose of Sunshine* menunjukkan dinamika kepribadian yang kompleks. Tokoh Jung Da Eun memiliki *core belief* negatif tentang dirinya, seperti merasa tidak layak, gagal, dan menjadi beban. Berbagai bentuk distorsi kognitif juga digambarkan oleh tokoh Da Eun seperti *all or nothing thinking*, *catastrophizing*, *labeling*, *should statement*, *fortune telling*, *personalization*, *minimization*, dan *overgeneralization*. Serta pikiran otomatis Da Eun yang muncul secara spontan dalam bentuk keputusasaan, hilangnya harapan, dan keinginan untuk menghindar dari kenyataan yang memperburuk gejala depresinya. Seluruh dinamika

tersebut menguatkan representasi gangguan depresi dalam film *Daily Dose of Sunshine* dengan melibatkan proses kognitif secara mendalam yang tidak hanya dapat dilihat dari perilaku fisik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dalam film drama Korea *Daily Dose of Sunshine*, maka peneliti mengusulkan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Bidang Bimbingan dan Konseling Islam**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami gejala-gejala depresi dari sudut pandang kognitif, sehingga konselor dapat lebih responsif dalam mengenali pikiran otomatis negatif, distorsi kognitif, maupun keyakinan inti pada individu yang mengalami depresi. Temuan ini juga dapat dijadikan bahan pengembangan program intervensi berbasis CBT yang lebih tepat sasaran.

### **2. Bagi Masyarakat dan Penderita Depresi**

Penelitian ini dapat membuka wawasan masyarakat mengenai bagaimana depresi tidak hanya mempengaruhi emosi, tetapi juga meliputi pola pikir dan fisik seseorang. Masyarakat diharapkan dapat lebih empati dalam merespons individu dengan depresi, serta mendorong penderita untuk tidak merasa sendiri dan mau mencari bantuan profesional.

### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Disarankan untuk menggunakan pendekatan lain seperti psikoanalisis agar dapat mengeksplorasi lebih dalam dinamika kepribadian dan konflik bawah sadar tokoh yang mungkin mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Dengan pendekatan ini, aspek-aspek seperti pengalaman masa kecil, dorongan id, ego, dan superego, serta mekanisme pertahanan diri dapat dianalisis lebih dalam sebagai pelengkap dari pendekatan CBT.

### **4. Bagi Industri Per-filman**

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya representasi gangguan mental yang realistis dan berbasis psikologi dalam karya visual. Pembuat film diharapkan lebih memperhatikan akurasi

penggambaran kondisi psikologis agar dapat menjadi media edukatif yang tidak hanya menghibur, tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran publik terhadap kesehatan mental.

