

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teori semiotika milik John Fiske *The Codes of Television* terhadap representasi *mental healing* dalam Drama Korea “It’s Okay to Not Be Okay” yang telah dilakukan pada bab sebelumnya. Dalam penelitian ini ditemukan ada empat cara penyembuhan mental yang direpresentasikan dalam Drama Korea “It’s Okay to Not Be Okay”, yakni:

1. *Self healing* dengan Metode *Butterfly Hug*.

Self healing menurut Ilmu Psikologi adalah proses yang membantu mengatasi luka batin dengan keinginan kuat dari diri kita, tanpa bantuan orang lain. (Ersyafiani, 2018). Pengajaran Metode *Butterfly Hug* sebagai *self healing* merepresentasikan promosi kesehatan mental Korea. Metode *Butterfly Hug* yang diajarkan psikiater menjadi mudah diterapkan oleh setiap individu untuk mengatasi traumanya.

2. *Problem Solving Therapy*.

Menurut Marzano dkk (1998), *problem solving* adalah salah satu bagian dari proses berpikir yang berupa kemampuan untuk memecahkan masalah. *Problem Solving Therapy* sebenarnya tidak hanya terapi, tetapi upaya untuk dapat membantu meningkatkan kemampuan dari penderita gangguan mental menghadapi masalahnya.

3. *Face the Past Trauma.*

Kasus kesehatan mental di Korea saat ini menjadi suatu isu penting. Penggambaran keberanian setiap tokoh menjadi pesan bagi khalayak untuk memberanikan diri mengatasi suatu trauma. Trauma dapat diatasi dengan bantuan dari orang lain atau keinginan kuat dari dalam diri untuk sembuh.

4. *Interpersonal Relation for Mental Healing.*

Hubungan interpersonal membawa banyak manfaat bagi setiap individu. Terdapat ikatan yang kuat antara menjalin hubungan interpersonal dengan kesehatan emosional. Untuk memberikan dukungan dan semangat agar seseorang merasa seimbang dan sehat secara mental. Serta membawa kebahagiaan dan kenyamanan satu sama lain.

5.2 Saran

Penelitian ini dapat terus dilanjutkan mengingat pentingnya untuk tidak menyepelekan kesehatan mental dan memberikan perhatian khusus pada orang-orang yang memiliki gangguan mental terutama dari keluarga dan orang-orang terdekat. Ada beberapa saran yang diperlukan bagi peneliti selanjutnya:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan proses penyembuhan mental atau *mental healing* yang direpresentasikan dengan banyak cara dalam berbagai media selain drama, seperti film, sinetron, dan program televisi lainnya.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami proses pengumpulan data dan segala sesuatunya, sehingga penelitian yang dijalankan akan berjalan dengan lebih baik.

Drama Korea “It’s Okay to Not Be Okay” adalah salah satu drama Korea yang berani mengangkat isu kesehatan mental yang sedang terjadi di lingkungan masyarakat Korea Selatan. Melalui perjalanan ketiga tokoh utama dalam drama ini, Ko Moon Young, Moon Gang Tae, dan Moon Sang Tae, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kondisi kesehatan mental seseorang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dengan memberikan bentuk kepedulian melalui dukungan moral dan perhatian khusus, sudah cukup untuk membantu kondisi kesehatan mental seseorang akan pulih secara perlahan.