

Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “*Daily Dose of Sunshine*”

Riezka Khairunnisa¹, Niken Febrina Ernungtyas²

^{1,2} Departemen Ilmu Komunikasi, Universitas Indonesia

Corresponding Author: Riezka Khairunnisa, E-mail: riezka.khairunnisa@ui.ac.id

Published: May, 2025

ABSTRAK

Per Oktober 2022, tercatat 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sayangnya, sebagian besar masyarakat cenderung mengabaikan dan menganggap masalah mental tidak lebih penting jika dibandingkan dengan kesehatan fisik. Perlu dibangun narasi yang baik agar setiap orang memberikan perhatian lebih pada masalah kesehatan mental dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode analisis isi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine” yang tayang di Netflix. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada banyak adegan dalam serial ini yang menunjukkan fungsi teori narasi dalam kesehatan, yaitu proses pembuatan makna, sarana untuk menegaskan kendali, mentransformasikan identitas, mendukung keputusan dengan menunjukkan pilihan dan rasionalisasi tertentu, membangun komunitas dan membantu memanusiakan layanan kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk membuat orang-orang lebih peduli dengan kesehatan mentalnya dan orang-orang di sekitarnya.

Kata Kunci: serial daily dose of sunshine; pendidikan hiburan; teori narasi dan kesehatan

ABSTRACT

As of October 2022, there were 15.5 million Indonesian adolescents with mental health problems. Unfortunately, most people tend to ignore and consider mental problems to be less important than physical health. It is necessary to build a good narrative so that everyone pays more attention to the mental health problems of themselves and those around them. This research is descriptive qualitative research with content analysis method. This study aims to look at the Narrative Theory and Health in the Entertainment Education Series "Daily Dose of Sunshine" which airs on Netflix. The results show that there are many scenes in the series that demonstrate the function of narrative theory in health, namely the process of making meaning, a means of asserting control, transforming identity, supporting decisions by showing certain choices and rationalizations, building community and helping to humanize health services. The results of this study are expected to make people more concerned about their mental health and those around them.

Keywords: series daily dose of sunshine; entertainment education; narrative theory and health

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Narasi merupakan aspek penting kehidupan. Manusia memahami dunia melalui penciptaan narasi atau bercerita, sebuah kemampuan bawaan lintas waktu dan budaya dari berbagai peradaban (Littlejohn et al., 2017). Sebagai *homo narrans*, manusia bercerita tentang berbagai topik dan situasi (Fisher, 1987). Sebagai contoh, narasi kesehatan memberikan gambaran tentang apa artinya menjadi sehat atau sakit serta konsekuensi dari penyakit dan kesehatan (Littlejohn et al., 2017). Kendati kesehatan mental mulai

lumrah dibahas, penanganan masalah kesehatan mental belum mendapat perhatian yang cukup. Sebagian besar masyarakat menganggap masalah mental tidak lebih penting dari masalah fisik. Sebagai ilustrasi, dari 15,5 juta remaja Indonesia yang memiliki masalah kesehatan mental, hanya 2,6% dari jumlah tersebut menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling (I-NAMHS, 2022; Barus, 2022). Padahal, masalah kesehatan mental yang tidak terobati lebih membahayakan nyawa. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya kasus bunuh diri dan kecanduan alkohol serta obat terlarang (Fadli, 2021).

Ada beberapa alasan yang membuat seseorang enggan mencari bantuan psikolog atau psikiater untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang sedang dihadapi, mulai dari masih menganggap masalah psikis tabu untuk dibicarakan, kurangnya pengetahuan, tidak mendapat dukungan, sulit percaya pada orang lain, takut akan dampaknya, hingga tidak merasa butuh pertolongan saat ini (Fadli, 2021). Semua masalah tersebut bisa diselesaikan bila setiap orang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan mental dan dapat berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang di lingkungan terdekatnya.

Narasi dapat menjadi cara memeriksa isu-isu kesehatan dan penyembuhan karena narasi berkaitan dengan isu-isu kompleks yang dihadapi pekerja bidang kesehatan: konstruksi identitas, keteraturan dan ketidakteraturan, otonomi dan komunitas, pengalaman yang tetap dan pengalaman yang berubah-ubah (Harter et al., 2005). Sharf & Vanderford (2003) menjelaskan cara narasi beroperasi dan berfungsi dalam kesehatan dan penyakit melalui Teori Narasi dan Kesehatan melalui proses pembuatan makna, sarana untuk menegaskan kendali, mentransformasikan identitas, mendukung keputusan dengan menunjukkan pilihan dan rasionalisasi tertentu, membangun komunitas dan membantu memanusiakan layanan kesehatan

Perlu dibangun narasi yang baik agar setiap orang memberikan perhatian lebih pada masalah kesehatan mental dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Pendidikan hiburan melalui narasi yang dibawanya merupakan salah satu elemen yang dianggap bisa membantu seseorang untuk mendapat pengetahuan lebih mengenai suatu permasalahan. Pendidikan hiburan adalah proses menggabungkan pendidikan dan hiburan dalam pesan pada media tertentu, seringkali melibatkan pengintegrasian pesan-pesan pendidikan ke dalam drama televisi, radio, sinetron serta bentuk media lainnya untuk meningkatkan pengetahuan, menciptakan sikap prososial, dan mempengaruhi perilaku individu dan norma-norma budaya (Singhal et al., 2004). Drama Korea merupakan salah satu contoh pendidikan hiburan.

Korea sebagai negara dengan penurunan angka kelahiran dan tingkat bunuh diri tertinggi di seluruh dunia, pada tahun 2023 merilis sebuah series yang mengangkat isu kesehatan mental dengan judul “Daily Dose of Sunshine”. Salah satu hal yang dilakukan oleh acara ini adalah ketika menjelaskan gejala-gejala kondisi kesehatan mental dengan cara yang sangat masuk akal dan sederhana bagi pemirsa,

membantu orang untuk mengetahui tanda-tanda apa yang harus dicari atau kapan harus mencari bantuan (Shin, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat relevansi Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine”. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran untuk tenaga kesehatan dalam menghadapi pasien khususnya pasien dengan gangguan kesehatan mental, menjadi media pembelajaran bagi seorang individu dapat lebih *aware* dan mengetahui keadaan kesehatan mentalnya sendiri dan menjadi media pembelajaran bagi seseorang untuk menghadapi orang dengan gangguan kesehatan mental di sekelilingnya.

Narrative Theory and Health

Sharf & Vanderford (2003) menjelaskan bahwa pendekatan naratif dalam komunikasi kesehatan menyoroti makna dari pengalaman penyakit, terutama bagi individu atau kelompok dengan masalah kesehatan tertentu dan bagi orang lain yang menyaksikan atau membaca kisah-kisah pribadi tersebut. Semua orang yang berpartisipasi dalam menceritakan atau mendengar narasi penyakit membantu menciptakan makna dan bertindak sebagai penerjemah.

Berdasarkan penelitian ini, Sharf & Vanderford (2003) menjelaskan lebih rinci mengenai bagaimana narasi berperan dalam konteks kesehatan dan penyakit. Narasi diuraikan memiliki beragam peran penting dalam proses ini:

Pertama, narasi digunakan sebagai proses pembuatan makna. Ketika seseorang didiagnosis menderita kondisi kesehatan yang serius, narasi membantu partisipan menciptakan makna dan membantu menjelaskan keadaan yang tidak pasti. Biasanya, proses memahami ini dilakukan secara retrospektif ketika orang menceritakan kembali kisah tersebut.

Kedua, narasi berfungsi sebagai medium untuk merebut kembali rasa kendali. Dalam situasi ketika individu menerima diagnosis suatu penyakit, sering kali muncul perasaan kehilangan otoritas atas tubuh dan kehidupannya. Hal ini bisa berupa hilangnya kendali secara harfiah (misalnya, kanker prostat dapat menyebabkan masalah dalam pengendalian kandung kemih), atau, hal tersebut juga dapat dimaknai sebagai penyerahan kendali atas rutinitas harian—seperti ketika tenaga medis menetapkan resep, menentukan waktu pemeriksaan, terapi, maupun tindakan medis lainnya. Melalui narasi, individu memperoleh cara untuk merekonstruksi kembali rasa kendali atas kehidupan mereka.

Ketiga, narasi memiliki peran dalam membentuk ulang identitas. Melalui narasi, individu dapat merekonstruksi atau memperbarui pemahaman tentang diri mereka sendiri. Sebab, sejumlah kondisi kesehatan dapat memicu pergeseran identitas maupun perubahan peran sosial. Seseorang, misalnya, dapat beralih dari posisi sebagai pemberi perawatan menjadi penerima perawatan. Orang lain mungkin

mengalihkan definisi kecantikan dari aspek fisik menuju kualitas batiniah. Melalui penceritaan, individu dapat menginterpretasikan transisi yang terjadi dan menyesuaikan diri dengan peran yang baru.

Keempat, narasi berperan dalam mendukung pengambilan keputusan dengan memperlihatkan berbagai alternatif serta dasar pertimbangan yang digunakan. Dalam situasi di mana kondisi kesehatan mengalami perubahan, individu dihadapkan pada sejumlah keputusan yang harus dibuat, baik terkait opsi pengobatan yang tersedia, keadaan hidup saat ini, maupun rencana jangka panjang demi menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Melalui narasi, seseorang dapat mengekspresikan nilai-nilai serta keyakinan pribadi, yang pada akhirnya memandu dalam menentukan langkah yang paling sesuai. Mendengarkan cerita orang lain juga mengungkap konsekuensi dari tindakan tertentu.

Kelima, narasi membangun komunitas. Individu yang pernah menghadapi tantangan kesehatan serupa kerap merasakan adanya ikatan emosional dan solidaritas. Mereka menyadari bahwa terdapat orang lain yang benar-benar memahami pengalaman mereka serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Narasi yang dibagikan antar mereka memperkuat pandangan kolektif ini sekaligus membuka ruang untuk saling belajar. Rasa kebersamaan yang tumbuh dari aktivitas saling bercerita inilah yang menjadi salah satu landasan penting bagi keberadaan dan efektivitas kelompok dukungan dalam masyarakat.

Terakhir, narasi berperan penting dalam menghadirkan dimensi kemanusiaan dalam pelayanan kesehatan. Saat individu mengunjungi tenaga medis, mereka menyampaikan cerita mengenai perjalanan kondisi kesehatannya, termasuk upaya yang telah dilakukan untuk menghadapinya. Cerita-cerita ini mendorong tenaga kesehatan untuk memandang pasien sebagai pribadi yang utuh—yang tengah bergumul, berusaha, dan tak luput dari kesalahan. Di sisi lain, para profesional kesehatan juga menggunakan narasi, baik berupa pengalaman pribadi, kisah pasien lain, maupun skenario hipotetik, untuk menyampaikan pengetahuan dan menjalin kedekatan. Melalui pertukaran cerita inilah tercipta hubungan interpersonal yang lebih kuat, melampaui pendekatan medis yang bersifat teknis semata (diagnosis dan pengobatan).

Wismashanti et al., (2023) membuat sebuah *systematic literature review* yang disusun untuk mengetahui penggunaan penerapan Teori Naratif dalam ranah komunikasi kesehatan dalam empat tahun terakhir, menunjukkan relevansi yang semakin kuat. Temuan dari tujuh artikel ilmiah mengindikasikan bahwa pendekatan naratif dinilai efektif dalam upaya pencegahan penyakit. Namun demikian, penerapan narasi dalam proses penyembuhan pasien tidak berlangsung secara terpisah, tapi digunakan menjadi komplementer dalam proses penyembuhan, di samping pengobatan dan terapi fisik. Hal ini dikarenakan penyampaian dengan narasi lebih mudah diingat orang. Selain itu, narasi juga dimanfaatkan untuk mendukung proses penyembuhan dengan berfungsi sebagai saluran bagi individu untuk

Mengekspresikan perasaan mereka. Selain itu, narasi dianggap memiliki peran motivasional dalam membantu pengelolaan emosi yang berkontribusi terhadap kesembuhan.

Ballard et al. (2021) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah narasi kesehatan mempunyai dampak keseluruhan yang signifikan terhadap persuasi pada wanita Afrika-Amerika. Hasil meta-analisis terhadap 13 studi ($n = 2746$) terdiri dari wanita Afrika-Amerika yang berpenghasilan rendah dan menengah menunjukkan bahwa narasi kesehatan berdampak positif terhadap persuasi pada wanita Afrika-Amerika, yang diukur dengan perubahan sikap, keyakinan, niat, dan perilaku. Dampak keseluruhannya positif dan kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian Shen et al. (2015) yang melakukan meta-analisis terhadap 25 studi dan menemukan bahwa di seluruh penelitian, narasi memberikan pengaruh yang kecil namun signifikan terhadap persuasi.

Penelitian lain dilakukan yang secara empiris membandingkan efektivitas format naratif dan non-naratif di Facebook dalam memengaruhi pengetahuan tentang HPV dan mendorong sikap dan perilaku yang lebih preventif. Hasil dari penelitian menunjukkan profil eksposur non-naratif menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar, sementara profil naratif menghasilkan perubahan yang lebih besar dalam sikap dan perilaku pencegahan yang lebih bertanggung jawab (Martínez Martínez et al., 2018). Sebuah pesan naratif memiliki dampak persuasif yang lebih kuat dibandingkan pesan non-naratif terhadap sikap dan niat pada saat segera setelah dipaparkan, begitu pula pada sikap, niat, dan perilaku pada pengukuran yang tertunda, atau dengan kata lain pesan naratif bertahan seiring berjalannya waktu (Oschatz & Marker 2020).

Penelitian yang dilakukan Liu & Yang (2020) menemukan bahwa pendekatan persuasif berbasis narasi dapat berfungsi sebagai strategi yang efektif untuk mengurangi kecenderungan penggunaan rokok elektrik di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Selain itu, Bell et al. (2021) melakukan penelitian yang membandingkan pesan berbasis narasi dengan pesan perawatan standar dalam manajemen Diabetes Tipe 1 (T1D) di kalangan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa narasi mampu menyampaikan cerita yang relevan, yang dapat membangkitkan emosi positif dan mendorong perubahan perilaku, sementara pesan perawatan standar lebih fokus pada penyampaian informasi dan tujuan didaktik yang dibutuhkan untuk pengelolaan diri.

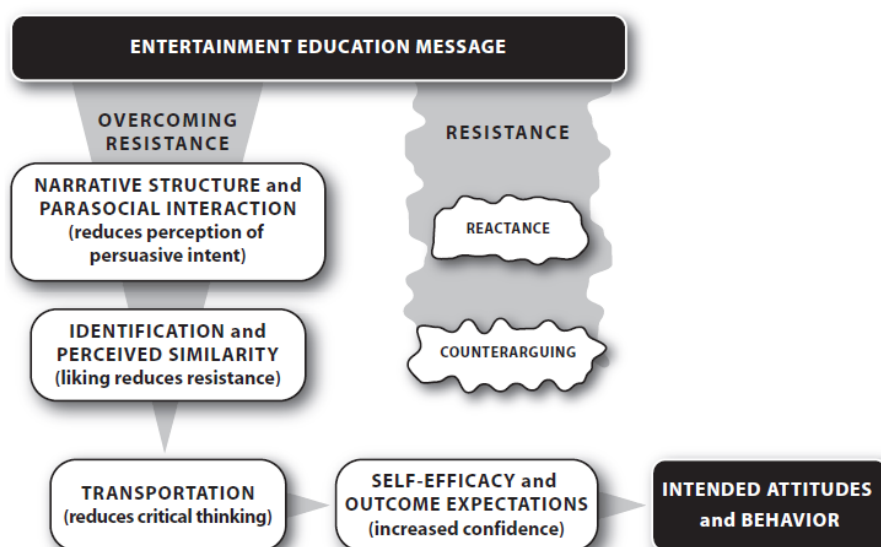
Di Indonesia, teori naratif tentunya juga digunakan di bidang kesehatan. Turnip (2018) dalam penelitiannya menemukan sejumlah upaya informatif dan persuasif melalui pendekatan komunikasi telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan untuk menurunkan angka penderita *stunting*. Sejumlah media komunikasi dan informasi digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan persuasif terkait *stunting*. Media-media tersebut dapat membantu masyarakat untuk memahami *stunting* dan cara mencegah atau mengatasinya.

Narasi memainkan berbagai peran penting dalam memberikan pemahaman mengenai diri kita sendiri, keputusan terkait kesehatan dan penyakit, serta pengelolaan perawatan kesehatan. Cerita merupakan alat yang memungkinkan kita untuk mengonseptualisasikan, memahami, dan membagikan pengalaman kesehatan kita dengan orang lain (Littlejohn et al., 2017).

Entertainment Education

Pendidikan hiburan merujuk pada proses perpaduan antara unsur pendidikan dan hiburan dalam pesan yang disampaikan melalui media tertentu. Proses ini biasanya melibatkan penyisipan pesan-pesan edukatif ke dalam format seperti drama televisi, siaran radio, sinetron, dan berbagai jenis media lainnya, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mempengaruhi perilaku individu dan norma budaya (Singhal et al., 2004). Pendidikan hiburan pertama kali muncul secara kebetulan dari respons terhadap sinetron Peru, *Simplemente Maria*. Pertunjukan ini menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kehadiran kelas literasi orang dewasa. Penjualan mesin jahit Singer (yang digunakan Maria di sinetron) pun melonjak. Produser televisi, Miguel Sabido, memanfaatkan acara tersebut sebagai fondasi untuk menciptakan platform pendidikan hiburan. Sejak itu, pendekatan pendidikan hiburan telah diterapkan untuk menangani berbagai isu kesehatan dan sosial, seperti keluarga berencana, kanker, dan penyalahgunaan narkoba. (Singhal et al., 1994).

Berdasarkan karya dasar Arvind Singhal, Michael Cody, Everett Rogers, dan Miguel Sabido, Emily Moyer-Guse mengembangkan teori yang menjelaskan efek persuasif dari pesan-pesan hiburan-pendidikan, yang ia sebut sebagai *Entertainment Overcoming Resistance Model* atau model hiburan yang mengatasi perlawanan (Moyer-Gusé, 2008a) yang ditunjukkan pada Gambar 1. Secara khusus, teori ini menguraikan mekanisme bagaimana suatu pesan mampu mengurangi resistensi audiens dan mendorong tercapainya respons yang diharapkan.



Gambar 1. *Entertainment Overcoming Resistance Model*

Sumber: (Moyer-Gusé, 2008b)

Moyer-Gusé (2008) menjelaskan mengapa pesan dalam pendidikan hiburan cenderung menghindari atau menekan resistensi serta argumen yang menentangnya. Struktur naratif yang melekat dalam pesan hiburan—yakni penyampaiannya dalam bentuk cerita—bersama dengan keterlibatan parasosial, membuat pemirsa tidak menganggap pesan tersebut sebagai upaya persuasif secara langsung. Faktor lain yang berkontribusi terhadap rendahnya penolakan adalah keterikatan emosional dan rasa kedekatan dengan karakter. Ketika penonton menyukai dan merasa mengenal tokoh dalam cerita, kecenderungan untuk menolak pesan menurun, karena muncul rasa keterhubungan. Selain itu, rasa pengakuan terhadap karakter juga menurunkan kemungkinan pemirsa menghindari pesan yang disampaikan. Struktur narasi, kesukaan, dan pengakuan juga mengakibatkan penghayatan, atau terseret ke dalam cerita yang menyebabkan tidak berpikir kritis terhadap pesan persuasif (Littlejohn et al., 2017).

Model hiburan dalam mengatasi resistensi juga menjelaskan alasan di balik adopsi perilaku atau pembentukan sikap yang selaras dengan tujuan yang diinginkan. Model ini berakar kuat pada Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*/SCT) yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa individu mengadopsi perilaku tertentu bukan semata-mata karena mereka tidak menolak pesan, tetapi karena mereka terdorong untuk menirunya. SCT menyatakan bahwa pembelajaran terjadi tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui observasi terhadap perilaku orang lain. Namun, tidak semua perilaku yang diamati akan langsung ditiru; individu memerlukan motivasi untuk mengadopsi perilaku tersebut (Littlejohn et al., 2017). Dalam penelitian Shen & Han (2014) menyatakan efek Pendidikan Hiburan terhadap hasil kesehatan - yang diukur dari pengetahuan, sikap, niat, dan perilaku - adalah kecil namun signifikan

Motivasi dipengaruhi oleh ekspektasi hasil dan keyakinan diri. Ekspektasi hasil mengacu pada keyakinan bahwa perilaku tertentu akan memberikan hasil yang diinginkan. Keyakinan diri adalah keyakinan untuk mampu melakukan tindakan tersebut. Moyer-Gusé (2008) menjelaskan bahwa penonton yang merasakan kesamaan dengan karakter dalam cerita yang melakukan tindakan yang diinginkan mengalami peningkatan ekspektasi hasil dan keyakinan diri. Kualitas-kualitas ini kemudian menghasilkan sikap dan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan.

Serial “Daily Dose of Sunshine”

Serial drama Korea *Daily Dose of Sunshine* terdiri dari 12 episode dan mulai tayang di Netflix pada 3 November 2023. Disutradarai oleh Lee Jae-kyoo, serial ini diadaptasi dari Webtoon berjudul

internasional *Morning Comes to Psychiatric Wards*, yang ditulis berdasarkan pengalaman nyata penulis saat bekerja sebagai perawat di bangsal psikiatri sebuah rumah sakit. Naskahnya ditulis oleh Lee Nam-gyu, Oh Bo-hyun, dan Kim Da-hee. Drama ini menampilkan aktris populer Park Bo Young sebagai pemeran utama, serta aktor senior Yeon Woo Jin sebagai lawan mainnya. Mengusung genre drama komedi, cerita berlatar di lingkungan rumah sakit jiwa dan menyoroti berbagai dinamika yang terjadi di bangsal psikiatri, termasuk kehidupan para tenaga medis, pasien, serta persoalan-persoalan yang lazim dijumpai di sana.



Gambar 2. Poster serial “Daily Dose of Sunshine”

Sumber: orami.co.id (2023)

Jung Da Eun (Park Bo Young) bekerja sebagai perawat. Dia dipindahkan ke neuropsikiatri dari departemen penyakit dalam. Ini pertama kali baginya bekerja di neuropsikiatri, hingga semuanya terasa sulit dan canggung baginya. Neuropsikiatri adalah subspecialisasi medis yang menggabungkan aspek neurologi dan psikiatri. Berfokus pada keadaan sesungguhnya antara kondisi neurologis dan gangguan kejiwaan, memeriksa bagaimana fungsi dan struktur otak berkontribusi terhadap kesehatan mental dan perilaku. Neuropsikiater dilatih untuk memahami dan mengobati kondisi yang melibatkan sistem saraf dan kesehatan mental.

Momen-momen dalam drama ini sangat akrab dan siapa pun yang telah melalui kondisi yang berhubungan dengan kesehatan mental hampir pasti akan beresonansi dengan apa yang ditawarkan di

sini. Acara ini tidak memilih cerita "akhir bahagia" untuk setiap episode, yang merupakan wujud nyata aspek realisme yang dicita-citakan oleh drama ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menerapkan metode analisis isi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menafsirkan dan memahami perilaku manusia secara tidak langsung melalui telaah terhadap bentuk-bentuk komunikasi antarindividu. Analisis isi dapat diterapkan pada berbagai bentuk media dan jenis bahasa, seperti buku pelajaran, berita media massa, karya sastra (novel, cerpen, drama), esai, artikel, iklan, lagu, pidato, gambar, hingga majalah. Seluruh bentuk komunikasi tersebut dapat dianalisis karena biasanya mencerminkan keyakinan, nilai, sikap, dan perspektif yang dimiliki oleh individu maupun kelompok (Fraenkel & Wallen, 2006). Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu dokumentasi, observasi, dan studi pustaka.

Objek dari penelitian ini adalah serial “Daily Dose of Sunshine” yang tayang pada platform Netflix dan berjumlah 12 episode. Sampel episode yang dianalisis dalam penelitian ini adalah episode 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10 dan 11. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah terdapat *scene* yang sesuai dengan Teori Pendidikan Hiburan dan Teori Narasi dalam Kesehatan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah jika episode tersebut tidak menggambarkan Teori Narasi dalam Kesehatan di dalamnya atau memiliki *scene* yang serupa dengan episode lain yang sudah dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Serial “Daily Dose of Sunshine” merupakan salah satu bentuk narasi mengenai kesehatan yang disampaikan melalui Pendidikan Hiburan. Walaupun serial ini dibuat untuk keperluan hiburan dan komersial, namun sangat banyak ilmu dari kehidupan nyata yang bisa dipelajari dari serial ini. Hal ini juga disebabkan karena walaupun merupakan cerita fiktif, namun serial ini diangkat dari pengalaman hidup nyata penulis *webtoon* yang menjadi adaptasi dari serial ini.

Dalam serial ini juga ditampilkan pesan realisme di mana tidak semua pasien dengan gangguan kesehatan mental yang mendapatkan pengobatan pasti sembuh, namun jika berobat saja tidak sembuh, bagaimana bila tidak berobat? Melalui serial ini kita juga bisa belajar bahwa orang yang pernah dirawat di rumah sakit jiwa pun bisa kembali hidup normal di kehidupan sosial.

Dari serial ini, kita juga mempelajari mengenai banyak gangguan kesehatan mental, diantaranya bipolar, PTSD, *obsessive compulsive*, gangguan panik, depresi, dan lainnya. Beberapa kasus yang bisa menjadi pembelajaran bagi penonton serial ini diantaranya seseorang tidak bisa terus-terusan

mendahulukan kepentingan dan keinginan orang lain, jika dibiarkan terus-menerus suatu saat bisa jadi orang tersebut terkena gangguan mental bipolar dan depresi. Bahkan stres dan tekanan dalam kerjaan dapat menyebabkan seseorang terkena gangguan mental *gaslighting*, gangguan kecemasan sosial, depresi, dan OCD. Ditampilkan juga pembelajaran bahwa stres dan kecanduan main game bisa menyebabkan seseorang berhalusinasi hingga mencampuradukkan dunia nyata dengan dunia game.

Dari serial ini kita juga dapat mengetahui bahwa kita tidak bisa sembarangan dalam mengobrol dengan pasien dengan gangguan kesehatan mental. Hal ini bisa dilihat dari episode satu saat perawat Jung Da Eun membantah perkataan pasien bipolar Oh Ri-na, hingga menyebabkan pasien mengalami fase manik. Selain itu, pada episode dua, Perawat Jang Da Eun juga salah bicara kepada pasien Kim Sung Sik dan menyebabkan pasien mengamuk. Hal ini dikarenakan pesan yang disampaikan oleh perawat ditangkap dengan berbeda oleh pasien. Di episode dua ini juga terdapat *scene* anak magang salah bicara dengan pasien Kim Seo-wan dikarenakan ia tidak mengetahui sama sekali latar belakang penyakit pasien menyebabkan pasien mengamuk.

Sharf & Vanderford (2003) menjelaskan bagaimana narasi beroperasi dan berfungsi dalam kesehatan dan penyakit. Mereka menjelaskan bahwa narasi memiliki beberapa fungsi, yaitu proses pembuatan makna, sarana untuk menegaskan kendali, mentransformasikan identitas, mendukung keputusan dengan menunjukkan pilihan dan rasionalisasi tertentu, membangun komunitas dan membantu memanusiakan layanan kesehatan.

Fungsi pertama yaitu narasi digunakan sebagai proses pembuatan makna. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa *scene* yang menggambarkan fungsi pertama ini, diantaranya:

Tabel 1. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi sebagai proses pembuatan makna

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 1 Menit 13:50	Dokter Hwang Yeo Hwan memberikan konsultasi kepada Ibu selaku wali pasien Oh Ri-na mengenai gejala yang diperlihatkan anaknya. Dokter memberi pemahaman pada wali pasien mengenai dugaan anaknya yang terkena bipolar dan bagaimana mengatasinya. Selain kepada ibunya, Dokter Hwang Yeo Hwan juga menjelaskan mengenai penyakit bipolar ini pada suami Oh Ri-na (38:28) dan perawat Jang Da Eun (26:52). Jang Da Eun yang sebelumnya sempat ragu menjadi yakin kalau Oh Ri-na memang menderita bipolar. Terjadi proses pembuatan makna mengenai penyakit bipolar di sini, terutama yang terjadi pada pasien Oh Ri-n

Episode 2 Menit 19:42	Penjelasan dokter Lim Hyuk Soo pada laporan tertulis mengenai penyakit pasien Kim Sung-Sik dan <i>scene</i> konsultasi dokter dengan pasien. Melalui laporan ini, pasien dan perawat mengetahui mengenai penyakitnya. Ada transfer pesan yang disampaikan melalui laporan tertulis dokter. Di episode dua (28:25) juga terdapat <i>scene</i> penjelasan dokter Kong Cheol-woo pada perawat Jang Da Eun mengenai gangguan kecemasan sosial yang diderita pasien Kim Sung Sik. Melalui penjelasan ini, perawat Jang Da Eun mengetahui dengan lebih jelas dan mendetail mengenai penyakit yang diderita pasien Kim Sung Sik.
Episode 3 Menit 20:28	Dokter Hwang Yeo Hwan memberikan materi konferensi mengenai gangguan panik. Selain itu, di episode tujuh (35:13) terdapat juga <i>scene</i> Dokter Hwang Yeo Hwan memberikan materi konferensi mengenai gangguan stres pasca trauma (PTSD) khususnya pada para penyintas kehilangan bunuh diri. Dalam konferensi ini terjadi penciptaan makna bersama antara seluruh peserta konferensi.
Episode 3 Menit 40:29	Dokter Dong Go Yoon mengajak mengobrol temannya Song Yu-Chan dan perawat Jang Da Eun mengajak mengobrol calon anak magang Ji Seung-Jae, mereka memberikan pemahaman sebagai seorang teman pada dua orang tersebut yang mereka curigai terkena serangan panik. Kedua orang ini akhirnya memutuskan berkonsultasi dengan dokter. Konsultasi pertama sebagai seorang teman dan kedua dengan dokter merupakan proses pembuatan makna mengenai gangguan kesehatan mental yang mereka derita alami.
Episode 8 Menit 56:55	Dokter Dong Go Yoon (bukan psikiater) berbicara dengan Jang Da Eun dan memberikan dugaannya kepada Jang Da Eun bahwa ia sedang mengalami depresi dan perlu menemui psikiater. Jang Da Eun yang awalnya menolak untuk berkonsultasi dengan profesional akhirnya harus dirawat di rumah sakit jiwa karena percobaan bunuh diri yang dilakukannya. Di rumah sakit ia berkonsultasi dengan seorang psikiater (episode sembilan 03:08). Yang Jang Da Eun anggap sebagai stres biasa dianggap sebagai depresi oleh dokter. Setelah melalui beberapa hal, akhirnya ia menerima dan mengakui kalau dirinya memang menderita depresi (31:49).

Sumber: olahan peneliti

Fungsi kedua yaitu narasi adalah sarana untuk menegaskan kendali. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa *scene* yang menggambarkan fungsi kedua ini, diantaranya:

Tabel 2. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi untuk menegaskan kendali

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 1 Menit 14:32	Diagnosis dokter membuat Oh Ri-na harus di opname protektif hingga ia kehilangan kendali atas aktivitasnya sehari-hari dan atas dirinya, di mana pasien bipolar selalu berkaitan erat dengan fase manik dan depresi yang berada di luar kontrol pasien.

Episode 2 Menit 19:42	Terlihat bahwa pasien Kim Sung Sik kehilangan kendali atas dirinya baik secara harfiah dan kendali atas aktivitasnya sehari-hari karena penyakit yang dideritanya dan mengharuskan ia dirawat di rumah sakit jiwa.
Episode 3 Menit 55:31	Setelah berkonsultasi dengan dokter, Song Yu-Chan dan Ji Seung-Jae yang merupakan pasien gangguan panik kehilangan kendali dalam hal harus selalu minum obat dan berkonsultasi lanjutan dengan dokter. Mereka juga kehilangan kendali dalam mengontrol diri mereka saat serangan paniknya kambuh.
Episode 9 Menit 03:08	Pada episode sembilan (03:08), setelah masuk rumah sakit jiwa, Jang Da Eun kehilangan kendali atas tubuhnya karena depresi yang ia derita, ia juga kehilangan kendali atas aktivitasnya sehari-hari karena harus menjalani pengobatan intens di rumah sakit jiwa.

Sumber: olahan peneliti

Fungsi ketiga yaitu narasi mentransformasikan identitas. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa *scene* yang menggambarkan fungsi ketiga ini, diantaranya.

Tabel 3. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi untuk mentransformasikan identitas

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 2 Menit 19:42	Terlihat perubahan identitas Kim Sung Sik yang awalnya merupakan pegawai kantor biasa berubah menjadi pasien dengan gangguan kesehatan mental. Pasien mengetahui bahwa dirinya sekarang merupakan pasien gangguan kesehatan mental berupa gaslighting, gangguan kecemasan sosial, depresi, dan OCD.
Episode 3 Menit 55:31	Sebelumnya Song Yu-Chan dan Ji Seung-Jae menganggap diri mereka penderita yang tidak bisa sembuh, setelah berkonsultasi dengan dokter mereka menjadi berpandangan bahwa mereka survivor yang harus berusaha untuk sembuh dan akan sembuh atau setidaknya bisa mengontrol serangan paniknya.
Episode 9 Menit 03:08	Melalui narasi yang disampaikan dokter bahwa Jang Da Eun menderita depresi, membuat perubahan identitas Jang Da Eun yang sebelumnya merupakan perawat menjadi pasien rumah sakit jiwa.
Episode 10 Menit 50:53	Terdapat <i>scene</i> pembicaraan dengan dokter Song Hyo-Jin yang membuat Jang Da Eun yang awalnya tidak percaya diri untuk kembali menjadi perawat, merubah pikirannya, dan menjadi percaya diri dalam menjadi perawat lagi. Ia bahkan memotivasi dan mendukung temannya yang mengidap serangan panik yang ingin kembali ke dunia kerja.
Sumber:	olahan peneliti

Fungsi keempat yaitu narasi mendukung keputusan dengan menunjukkan pilihan dan rasionalisasi tertentu. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa *scene* yang menggambarkan fungsi keempat ini, diantaranya:

Tabel 4. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi untuk mendukung keputusan

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 1 Menit 49:29	Dokter Song Hyo Shin menunjukkan kemungkinan pilihan yang ada pada pasien Oh Ri-na, dan kemungkinan untuk sembuh. Pasien Oh Ri-na lebih termotivasi untuk sembuh dan berani mengutarakan perasaannya pada ibunya.
Episode 3 Menit 55:31	Song Yu-Chan dan Ji Seung-Jae yang sebelumnya memilih menyembunyikan penyakitnya, setelah mengobrol dengan Dokter Dong Go Yoon dan perawat Jang Da Eun serta berkonsultasi dengan dokter melihat ada kemungkinan lain untuk membuka diri, memberitahukan penyakitnya pada orang terdekatnya dan mencoba untuk berobat.
Episode 9 Menit 31:49	Dokter memberikan rasionalisasi bahwa perawat rumah sakit jiwa juga bisa terkena gangguan jiwa, dan mereka tidak bisa mendiagnosa diri mereka sendiri secara objektif. Ini juga yang menyadarkan Jang Da Eun bahwa ia juga manusia yang bisa terkena gangguan kesehatan mental, dan mau menerima pengobatan dan terapi yang diberikan dokter. Ia juga jadi lebih memiliki keinginan untuk sembuh. Narasi yang diberikan dokter membantu Jang Da Eun untuk menghadapi depresinya, misalnya melalui lebih egois dan mementingkan diri sendiri, membuat jurnal pujian, dan sebagainya.
Episode 11 Menit 39:35	Dokter Song Hyo-Jin memberi pengertian pada keluarga pasien yang memprotes Jang Da Eun tetap bekerja, bahwa orang yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental tetap pantas bekerja dan diterima di masyarakat seperti manusia normal lainnya. Dokter tersebut mengatakan bahwa ini bisa saja terjadi pada keluarga mereka yang nantinya keluar dari rumah sakit.
Episode 11 Menit 50:53	Dokter Song Hyo-Jin memberikan rasionalisasi bahwa orang yang pernah terkena depresi tidak masalah jika kembali menjadi perawat, berikut potongan kalimat yang diucapkan Dokter Song Hyo-Jin yang juga bisa memotivasi penonton: "Apa kau seorang penjahat? Memang kenapa, jika kau mengidap depresi? Tak ada yang ingin sakit. Kau tak berbuat kejahatan atau menyakiti orang lain. Kenapa harus memikirkan orang lain? Mereka tak punya hak untuk mengkritikmu. Jangan terus menciut, orang lain bisa memperlakukanmu seandainya."

Sumber: olahan peneliti

Fungsi kelima yaitu narasi membangun komunitas. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa adegan yang menggambarkan fungsi kelima ini, diantaranya:

Tabel 5. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi untuk membangun komunitas

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 7 Menit 45:25	Pertemuan terapi untuk keluarga korban bunuh diri. Di pertemuan ini, para keluarga yang mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) khususnya para penyintas kehilangan bunuh diri memiliki pertemuan untuk berbagi cerita mereka. Di sini mereka merasa memiliki teman senasib untuk berbagi penderitaan.
Episode 11 Menit 29:59	Keluarga pasien bersama-sama melakukan protes bahwa Jang Da Eun yang merupakan mantan pasien rumah sakit jiwa tetap diperbolehkan menjadi perawat. Mereka meminta agar Jang Da Eun dipecat. Komunitas ini terjadi karena mereka memiliki kesamaan yaitu anggota keluarganya yang dirawat oleh mantan pasien rumah sakit jiwa, hingga membuat mereka cemas dan membuat protes bersama.

Sumber: olahan peneliti

Fungsi keenam yaitu narasi membantu memanusiakan layanan kesehatan. Dalam serial ini bisa ditemukan beberapa adegan yang menggambarkan fungsi keenam ini, diantaranya

Tabel 6. Adegan yang menggambarkan fungsi narasi membantu memanusiakan layanan kesehatan

Episode	Deskripsi Adegan
Episode 1 Menit 13:50	Dokter Hwang Yeo Hwan mendengarkan dengan seksama hal yang disampaikan oleh ibu Oh Ri-na. Dokter menganggap ibu Oh Ri-na sebagai manusia seutuhnya yang harus didengarkan dan diajak bicara, bukan sekedar menjalankan kewajiban pada ibu pasien. Selain dokter, terlihat juga <i>scene</i> (16:59) di mana perawat Jang Da Eun mendengarkan dengan cerita ibu pasien karena menganggap cerita dari keluarga pasien juga penting, termasuk untuk lebih memahami pasien dan memberi pemahaman mengenai pasien.
Episode 2 Menit 19:53	Dokter Lim Hyuk Soo yang mendengarkan dengan seksama dan memahami pasien Kim Sung-Sik, serta memberikan diagnosa dan saran kedepannya. Di sini dapat dilihat juga bahwa komunikasi/konsultasi mungkin bisa menjadi penyelesaian masalah dalam gangguan kesehatan mental, namun komunikasi bukan panacea. Terlihat bahwa walaupun pasien berkonsultasi dan berobat dengan dokter, namun penyakitnya tetap menjadi semakin buruk karena lingkungan di kantornya yang tidak mendukung.
Episode 9 Menit 31:49	Narasi melalui konsultasi antara dokter dengan Jang Da Eun membantu dokter untuk mendiagnosis secara lebih mendalam

Sumber: olahan peneliti

Pembahasan

Pendidikan hiburan adalah proses menggabungkan pendidikan dan hiburan dalam pesan pada media tertentu. Hal ini seringkali melibatkan pengintegrasian pesan-pesan pendidikan ke dalam drama televisi, radio, sinetron serta bentuk media lainnya untuk meningkatkan pengetahuan, menciptakan sikap prososial, dan mempengaruhi perilaku individu dan norma-norma budaya (Singhal et al., 2004). Serial “Daily Dose of Sunshine” yang ditayangkan di Netflix merupakan salah satu contoh tayangan yang memiliki format pendidikan hiburan. Pesan-pesan yang dibawakan dalam bentuk cerita, dan interaksi para sosial penonton dengan para pemain di serialnya mengurangi persepsi penonton bahwa pesan tersebut dimaksudkan membujuk. Rasa suka dan pengakuan penonton akan pemain serialnya juga diharapkan membuat penonton lebih menghayati dan terseret dalam cerita.

Sesuai dengan teori *Entertainment Overcoming Resistance Model* atau model hiburan yang mengatasi perlawanan (Moyer-Gusé, 2008a), pendidikan hiburan serial “Daily Dose of Sunshine” diharapkan mampu mengatasi resistensi baik berupa gejala psikologis maupun *counter arguing*. Melalui narasi yang ada dalam cerita serta hubungan parasosial antara penonton dengan aktor dalam serial diharapkan mampu mengurangi persepsi mengurangi persepsi pemirsa bahwa pesan tersebut dimaksudkan untuk membujuk. Selain itu kesukaan dan pengakuan dengan karakter mengurangi penolakan karena kita merasa terhubung dengan orang tersebut. Hal inilah yang akan membawa kita terseret ke dalam cerita hingga kita akan bertindak sesuai keinginan pemberi pesan.

Selain itu, serial yang berjumlah 12 episod ini diharapkan mampu lebih efektif dalam menyampaikan pesan pada audiensnya. Di mana ditemukan bahwa jumlah tayangan (beberapa episode versus satu episode) merupakan penyampai pesan yang signifikan terhadap pengaruh Pendidikan Hiburan dalam komunikasi kesehatan (Shen & Han, 2014).

Narasi adalah cara yang sangat tepat untuk memeriksa isu-isu kesehatan dan penyembuhan karena mereka bergulat dengan kompleksitas yang dihadapi para partisipan perawatan kesehatan kontemporer: konstruksi identitas, keteraturan dan ketidakteraturan, otonomi dan komunitas, pengalaman yang tetap dan pengalaman yang berubah-ubah (Harter et al., 2005). Sesuai dengan hal tersebut, kita dapat melihat dalam banyak *scene* dalam serial ini bahwa para dokter dan perawat mencoba untuk mendapatkan diagnosa lengkap dan alternatif penyembuhan dari tiap pasien melalui narasi. Melalui narasi mereka mencoba memahami kompleksitas yang dihadapi para partisipan perawatan kesehatan.

Dokter harus berkomunikasi dengan pasien untuk mencapai sejumlah tujuan berbeda. Ong dkk. (1995) (dalam Berry, 2007) mengemukakan bahwa ada tiga tujuan dasar komunikasi antara dokter dan pasien: menciptakan hubungan interpersonal yang baik, pertukaran informasi dan pengambilan keputusan medis. Sesuai dengan pernyataan tersebut, dokter dalam serial “Daily Dose

of Sunshine” juga melakukan komunikasi untuk tiga tujuan, yaitu menciptakan hubungan interpersonal yang baik, pertukaran informasi dan pengambilan keputusan medis.

Dari penjabaran di atas dapat dilihat bahwa dalam serial “Daily Dose of Sunshine” terdapat banyak *scene* yang memperlihatkan representasi keenam fungsi narasi yang dijelaskan oleh Sharf & Vanderford (2003). Hal ini menunjukkan bahwa teori ini masih relevan hingga saat ini.

Menurut oleh Sharf & Vanderford (2003) fungsi pertama dari narasi dalam kesehatan adalah sebagai proses pembuatan makna. Narasi berperan dalam membantu individu membentuk makna serta memberikan penjelasan atas situasi yang penuh ketidakpastian. Proses pemaknaan ini umumnya berlangsung secara reflektif, ketika seseorang mengisahkan kembali pengalaman yang telah dialaminya. Dalam proses pembuatan makna, para karakter dalam serial “Daily Dose of Sunshine” mengembangkan pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental seperti gangguan bipolar, kecemasan, dan depresi melalui serangkaian percakapan, konsultasi medis, dan konferensi. Acara ini menggunakan narasi formal (konsultasi dokter-pasien dan laporan medis) dan informal (diskusi antar teman) untuk memfasilitasi pemahaman tentang kondisi yang kompleks. Pendekatan naratif ini membantu para karakter bertransisi dari penyangkalan atau kebingungan menuju penerimaan dan pengakuan atas tantangan kesehatan mental mereka, menunjukkan bagaimana narasi dapat membentuk makna, memandu tindakan, dan menumbuhkan pemahaman kolektif tentang kesehatan psikologis. Pesan naratif sebagai pembuatan makna ini bertahan seiring berjalannya waktu (Oschatz & Marker 2020).

Fungsi kedua yaitu narasi adalah sarana untuk menegaskan kendali. Ketika seseorang didiagnosis menderita suatu kondisi kesehatan, mereka mengalami kehilangan kendali. Hal ini bisa berupa hilangnya kendali secara harfiah (misalnya, kanker prostat dapat menyebabkan masalah dalam pengendalian kandung kemih), atau bisa juga berarti menyerahkan kendali atas aktivitas sehari-hari (misalnya, dokter mengeluarkan resep dan menjadwalkan tes, terapi, operasi) (Sharf & Vanderford 2003). Karakter dalam “Daily Dose of Sunshine” menggambarkan bagaimana kondisi kesehatan mental sering kali mengakibatkan hilangnya kendali atas kehidupan seseorang, dan bagaimana intervensi eksternal menjadi penting untuk mendapatkan kembali stabilitas. Oh Ri-na, Kim Sung-sik, Song Yu-chan, Ji Seung-Jae, dan Jang Da Eun semuanya mengalami kurangnya kontrol atas tubuh dan aktivitas sehari-hari karena kondisi kejiwaan mereka, sehingga membutuhkan intervensi medis untuk mendapatkan kembali stabilitas. Narasi ini mengungkapkan bagaimana penyakit mengambil kendali dari pasien, dengan perawatan medis yang berfungsi sebagai sarana untuk mengembalikan beberapa kemiripan keteraturan dalam hidup mereka. Pesan naratif menghasilkan perubahan yang lebih besar dalam sikap dan perilaku pencegahan yang lebih bertanggung jawab (Martínez Martínez et al., 2018) Ketiga, narasi juga dapat berfungsi untuk memperbaiki dan menciptakan kembali identitas seseorang. Beberapa kondisi kesehatan mengakibatkan perubahan persepsi diri dan

perubahan peran. Cerita memungkinkan seseorang untuk memahami perubahan situasi dan mengetahui peran baru seseorang (Sharf & Vanderford 2003). Karakter dalam “Daily Dose of Sunshine” mengalami perubahan yang signifikan dalam persepsi diri mereka karena perjuangan kesehatan mental mereka. Identitas Kim Sung-sik berubah dari seorang pekerja kantoran biasa menjadi seseorang yang bergulat dengan penyakit mental seperti kecemasan dan OCD. Song Yu-Chan dan Ji Seung-Jae berubah dari melihat diri mereka sebagai pasien yang tidak memiliki harapan menjadi penyintas yang bertekad untuk mengatasi gangguan panik mereka. Jang Da Eun, yang awalnya adalah seorang perawat yang percaya diri, berubah identitas sebagai pasien kejiwaan setelah didiagnosis menderita depresi, namun kemudian mendapatkan kembali kepercayaan dirinya dan mendapatkan kembali identitasnya sebagai perawat, termotivasi untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan yang sama. Transformasi ini menggambarkan bagaimana narasi seputar penyakit mendefinisikan kembali rasa diri para karakter.

Fungsi keempat dari narasi adalah sebagai pendukung dalam pengambilan keputusan, dengan menyajikan berbagai alternatif pilihan serta alasan yang mendasarinya. Dalam situasi di mana kondisi kesehatan mengalami perubahan, individu dihadapkan pada beragam keputusan yang harus diambil, baik berkaitan dengan metode pengobatan yang tersedia, situasi kehidupan saat ini, maupun langkah-langkah ke depan untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Narasi menampilkan nilai-nilai dan keyakinan seseorang, yang membantu seseorang menentukan tindakan yang tepat. Mendengarkan cerita orang lain juga mengungkap konsekuensi dari tindakan tertentu (Sharf & Vanderford 2003). Dalam *Daily Dose of Sunshine*, para karakter membuat keputusan kesehatan mental yang penting berdasarkan rasionalisasi dari dokter dan rekan-rekannya. Sebagai contoh, Oh Ri-na, yang termotivasi oleh dorongan dari Dr. Song Hyo Shin, mulai mengekspresikan perasaannya dan menjalani pengobatan. Song Yu-Chan dan Ji Seung-Jae, setelah berkonsultasi dengan dokter dan perawat mereka, memilih untuk membuka diri tentang kondisi mereka dan mencari bantuan. Song Hyo-Jin membantu Jang Da Eun menerima depresinya, menuntunnya untuk melakukan terapi. Narasi ini membenarkan dan menginspirasi para karakter untuk mengambil langkah yang berarti dalam mengelola kesehatan mental mereka. Dalam hal ini narasi kesehatan berdampak positif terhadap persuasi (Shen et al. 2015) yang dapat diukur dengan perubahan sikap, keyakinan, niat, dan perilaku (Ballard et al., 2021b).

Fungsi kelima dari narasi adalah membentuk rasa kebersamaan dalam komunitas. Individu yang memiliki pengalaman serupa terkait tantangan kesehatan sering kali merasakan ikatan emosional yang kuat satu sama lain. Keterhubungan yang tumbuh melalui proses saling berbagi cerita menjadi salah satu alasan utama mengapa keberadaan kelompok dukungan sangat krusial dalam masyarakat (Sharf & Vanderford 2003). “Daily Dose of Sunshine” menyoroti bagaimana pengalaman bersama tentang perjuangan kesehatan mental menumbuhkan rasa solidaritas dan

dukungan. Dalam episode tujuh, sesi terapi untuk keluarga penyintas bunuh diri menjadi ruang bagi para individu ini untuk terhubung dan berbagi trauma, menciptakan komunitas yang saling pengertian dan dukungan emosional. Demikian pula, dalam episode sebelas, sebuah komunitas terbentuk di antara keluarga pasien yang menentang Jang Da Eun bekerja sebagai perawat karena masa lalunya sebagai pasien gangguan kejiwaan. Kecemasan kolektif ini mendorong mereka untuk melakukan protes bersama, yang menggambarkan bagaimana narasi tentang penyakit mental dapat menyatukan sekaligus memecah belah kelompok berdasarkan pengalaman dan ketakutan yang sama. Kisah-kisah ini mencerminkan peran kuat yang dimainkan oleh narasi dalam membangun hubungan sosial dan komunitas di sekitar kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Bell et al., (2021b) narasi memberikan cerita yang berhubungan, yang dapat menginspirasi emosi positif dan memotivasi perubahan perilaku.

Fungsi keenam dari narasi adalah membantu memanusiakan sistem layanan kesehatan. Cerita mengenai pengalaman individu dalam menghadapi dan menangani kondisi kesehatannya mendorong tenaga medis untuk memandang pasien sebagai pribadi utuh—yang sedang berjuang, berusaha semaksimal mungkin, dan tidak luput dari kesalahan. Penyedia layanan kesehatan juga menceritakan cerita tentang pengalaman mereka sendiri, pengalaman pasien lain, dan cerita hipotetis “apa yang terjadi selanjutnya”. Kisah-kisah ini membantu menciptakan hubungan dan menjauh dari fokus pengobatan yang semata-mata bersifat klinis (diagnosis dan pengobatan) (Sharf & Vanderford 2003). Hal ini sejalan dengan penelitian Wismashanti et al. (2023) di mana narasi juga dimanfaatkan sebagai bagian dari proses pemulihan, dengan berfungsi sebagai medium bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka. Selain itu, narasi diyakini memiliki peran dalam memotivasi individu dalam mengelola emosi yang mendukung proses kesembuhan. Melalui sudut pandang perawat Jang Da Eun, penonton paling banyak mempelajari hal keenam ini, yaitu membantu memanusiakan layanan kesehatan. Hal ini bisa dilihat dari cara ia melakukan pekerjaannya dengan hati, membangun kedekatan personal dan menjadi pendengar yang baik untuk pasien. Dalam “Daily Dose of Sunshine”, konsep narasi sebagai perawatan kesehatan yang memanusiakan manusia tercermin dalam penggambaran hubungan emosional dan pengalaman bersama dalam perawatan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Artikel tentang “Daily Dose of Sunshine” menyoroti bagaimana serial ini menggunakan teori naratif dan edukasi hiburan untuk secara efektif meningkatkan kesadaran tentang isu-isu kesehatan mental seperti gangguan bipolar, PTSD, OCD, dan depresi. Melalui penceritaan, serial ini memanusiakan kondisi-kondisi ini, sehingga memungkinkan pemirsa untuk memahami tantangan kesehatan yang kompleks. Ini menunjukkan bagaimana narasi membantu individu memproses

pengalaman mereka, mendapatkan kembali kendali, dan membentuk kembali identitas mereka, seperti yang terlihat pada karakter seperti Oh Ri-na, Kim Sung-sik, dan Jang Da Eun, yang bertransisi dari pasien menjadi partisipan aktif dalam pemulihan mereka. Artikel ini menekankan bahwa narasi dalam perawatan kesehatan menumbuhkan pemahaman, mendukung pengambilan keputusan, dan membangun komunitas. Dalam serial ini, sesi terapi dan interaksi kelompok menciptakan solidaritas di antara mereka yang menghadapi perjuangan kesehatan mental, menunjukkan kekuatan dari pengalaman bersama. Penggambaran realistis dari pemulihan, tanpa jaminan “akhir yang bahagia”, mengedukasi pemirsa tentang kompleksitas perawatan kesehatan mental, mendorong intervensi dini dan menormalkan perilaku mencari bantuan.

Dengan memadukan edukasi dengan narasi yang menarik, “Daily Dose of Sunshine” mengurangi resistensi untuk belajar tentang kesehatan mental. Serial ini menghubungkan pemirsa secara emosional dengan para karakternya, membuat konten edukasi menjadi lebih mudah dipahami dan berdampak. Serial ini membantu meruntuhkan stigma seputar penyakit mental, menggambarkan pemulihan yang mungkin terjadi dan menunjukkan bahwa mereka yang dirawat karena masalah kesehatan mental dapat berintegrasi kembali ke dalam masyarakat. Kesimpulannya, artikel ini menggarisbawahi kekuatan narasi dalam membuat masalah kesehatan mental lebih mudah diakses, menumbuhkan empati, dan mendorong pendekatan proaktif terhadap kesehatan mental. Melalui serial “Daily Dose of Sunshine” ada banyak hal yang bisa dipelajari. Serial ini dapat menjadi contoh penerapan Teori Narasi dan Kesehatan dalam mengkomunikasikan masalah kesehatan mental yang memiliki stigma negatif. Selain itu, serial ini bisa membuat masyarakat lebih peduli akan kesehatan mental diri sendiri dan kesehatan mental orang-orang di sekitar, serta tidak segan menemui psikolog atau psikiater jika dirasa dibutuhkan.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini tentu memiliki keterbatasan, salah satunya adalah tidak dapat diberikannya tangkapan gambar karena kendala *copyrights* dan tidak adanya data kuantitatif yang mendukung. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan melengkapi data kuantitatif. Penelitian juga dapat dilakukan dengan objek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballard, A. M., Davis, A., & Hoffner, C. A. (2021). The Impact of Health Narratives on Persuasion in African American Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Communication*, 36(5), 560–571. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1731936>
- Barus, G. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Ugm.Ac.Id. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Bell, T., Noar, S. M., & Lazard, A. J. (2021). Narrative Vs. Standard of Care Messages: Testing How Communication Can Positively Influence Adolescents with Type 1 Diabetes. *Journal of Health Communication*, 26(9), 626–635. <https://doi.org/10.1080/10810730.2021.1985657>
- Berry, Dianne. (2007). Health communication: theory and practice. Open University Press.

- Fadli, R. (2021, February 18). Ini Alasan Seseorang Ragu Mencari Bantuan Psikolog. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-seseorang-ragu-mencari-bantuan-psikolog>
- Fisher, W. R. (1987). *Human communication as narration: toward a philosophy of reason, value, and action*. University of South Carolina Press.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Harter, L. M., Japp, P. M., & Beck, C. S. (2005). *Narratives, Health, and Healing: Communication Theory, Research, and Practice*.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *THEORIES OF HUMAN COMMUNICATION* Eleventh Edition.
- Liu, S., & Yang, J. Z. (2020). The Role of Temporal Distance Perception in Narrative vs. Non-Narrative Persuasion Related to E-Cigarettes. *Journal of Health Communication*, 543–553. <https://doi.org/10.1080/10810730.2020.1788678>
- Martínez Martínez, L., Cuesta Cambra, U., Serrano Villalobos, O., & Niño González, J. (2018). *Formulas for prevention, narrative versus non-narrative formats. A comparative analysis of their effects on young people's knowledge, attitude and behaviour in relation to HPV*. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2018-1249en>
- Moyer-Gusé, E. (2008). Toward a theory of entertainment persuasion: Explaining the persuasive effects of entertainment-education messages. *Communication Theory*, 18(3), 407–425. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2008.00328.x>
- orami.co.id. (2023, November). Sinopsis Daily Dose of Sunshine, Drama Baru Park Bo Young. Orami.Co.Id. <https://www.orami.co.id/magazine/daily-dose-of-sunshine>
- Oschatz, C., & Marker, C. (2020). Long-term persuasive effects in narrative communication research: A meta-analysis. *Journal of Communication*, 70(4), 473–495. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa017>
- Sharf, B. F., & Vanderford, M. L. (2003). Illness Narratives and the Social Construction of Health. In T. L. Thompson, A. M. Dorsey, K. I. Miller, & R. Parrott (Eds.), *Handbook of Health Communication*.
- Shen, F., & Han, J. (Ashley). (2014). Effectiveness of entertainment education in communicating health information: a systematic review. *Asian Journal of Communication*, 24(6), 605–616. <https://doi.org/10.1080/01292986.2014.927895>
- Shen, F., Sheer, V. C., & Li, R. (2015). Impact of narratives on persuasion in health communication: A meta-analysis. *Journal of Advertising*, 44(2), 105–113. <https://doi.org/10.1080/00913367.2015.1018467>
- Shin, M.-H. (2024, January 16). Korean dramas take lead in raising awareness for mental health. KoreaJoongAngDaily.Joins.Com. <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2024-01-16/national/kcampus/Korean-dramas-take-lead-in-raising-awareness-for-mental-health/1959110>
- Singhal, A., Cody, M. J., Rogers, E. M., & Sabido, M. (2004). *Entertainment-Education and Social Change: History, Research, and Practice*. www.erlbaum.com.
- Singhal, A., Obregon, R., & Rogers, E. M. (1994). Reconstructing the story of Simplemente Maria, the most popular telenovela in Latin America of all time. *Gazette*, 1–15.
- Turnip, S. (2018). Narration in Health Communication for Stunting. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(4), 248–256. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.04.04>
- Wismashanti, R. A., Irwansyah, I., Azizah, K., & Sugiarto, S. (2023). A Systematic Literature Review on Communication In Health Using Narrative Theory. *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 82–91. <https://doi.org/10.31294/jkom.v14i1.14731>