

## ABSTRACT

Sumitro, Yosephine Flowrina. (2024). *Analyzing Coping Mechanisms in “The Whale”: Charlie and Ellie’s Psychological Realism*. Yogyakarta: English Language Education Study Program, Department of Language and Arts Education, Teacher Training and Education Faculty, Sanata Dharma University.

This study examined Charlie and Ellie’s coping mechanisms to deal with stress and its impact on their life goals in “The Whale” film. The study examined real-life mental health through a film. In addition, the study promoted mental health awareness.

This thesis addressed two issues. Firstly, “What coping mechanisms do Charlie and Ellie employ in “The Whale”?” Secondly, “How do the differences of Charlie and Ellie’s coping mechanisms impact their individual quests for a better life, as viewed through the lens of psychological realism?”

This study aimed to examine Charlie and Ellie’s stress coping mechanisms and their impact on their goals using a psychology realism perspective. It employed document analysis and a psychological approach to coping mechanisms based on Lazarus and Folkman’s model. Stuart and Sundeen further categorized coping mechanisms as adaptive and maladaptive.

The research showed that maladaptive coping dominates both characters, leading to Charlie’s health problems and Ellie’s academic failure. The film ended with Charlie dying due to health issues, so the positive connection with Ellie came too late. Meanwhile, Ellie, who disliked school, still aspired to graduate but fails. Their quest for a better life hinged on being able to confront them in healthier ways. However, they used unhealthy coping mechanisms more than healthy ones. The study concluded that relying on unhealthy coping methods hindered a better life.

**Keywords:** *coping mechanisms, psychological realism, stress*

## ABSTRAK

Sumitro, Yosephine Flowrina. (2024). *Analyzing Coping Mechanisms in "The Whale": Charlie and Ellie's Psychological Realism*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini mengkaji mekanisme penanganan stres Charlie dan Ellie untuk mengatasi stress dan dampaknya pada tujuan hidup mereka dalam film "The Whale". Penelitian ini membahas kesehatan mental dalam kehidupan nyata melalui sebuah film. Selain itu, penelitian ini mengangkat kesadaran kesehatan mental.

Tesis ini mengatasi dua permasalahan. Pertama, "Mekanisme penanganan stres apa yang digunakan Charlie dan Ellie dalam 'The Whale'?" Kedua, "Bagaimana perbedaan mekanisme penanganan stres Charlie dan Ellie memengaruhi pencarian individual mereka untuk hidup yang lebih baik, seperti yang terlihat melalui lensa realisme psikologis?"

Tujuan penelitian ini mengeksplorasi mekanisme penanganan stres Charlie dan Ellie serta dampaknya pada tujuan mereka, menggunakan perspektif realisme psikologis. Penelitian ini menggunakan analisis dokumen dan pendekatan psikologis pada mekanisme penanganan stres berdasarkan model Lazarus dan Folkman. Stuart dan Sundeen selanjutnya mengkategorikannya sebagai adaptif dan maladaptif.

Penulis menemukan bahwa mekanisme penanganan stress maladaptif mendominasi kedua karakter, menyebabkan masalah kesehatan pada Charlie dan kegagalan akademis pada Ellie. Film berakhir dengan kematian Charlie karena masalah kesehatan, sehingga hubungan positif dengan Ellie datang terlambat. Sedangkan Ellie yang tidak suka sekolah, tetap bercita-cita untuk lulus namun gagal. Pencarian mereka akan kehidupan yang lebih baik bergantung pada kemampuan menghadapi dengan cara yang lebih sehat. Namun, mereka lebih banyak menggunakan mekanisme penanggulangan yang tidak sehat dibandingkan mekanisme penanggulangan yang sehat. Penelitian menyimpulkan bahwa mengandalkan metode penanganan stres tidak sehat menghambat pencapaian hidup yang lebih baik.

**Kata Kunci:** mekanisme penanganan, realisme psikologis, stres.