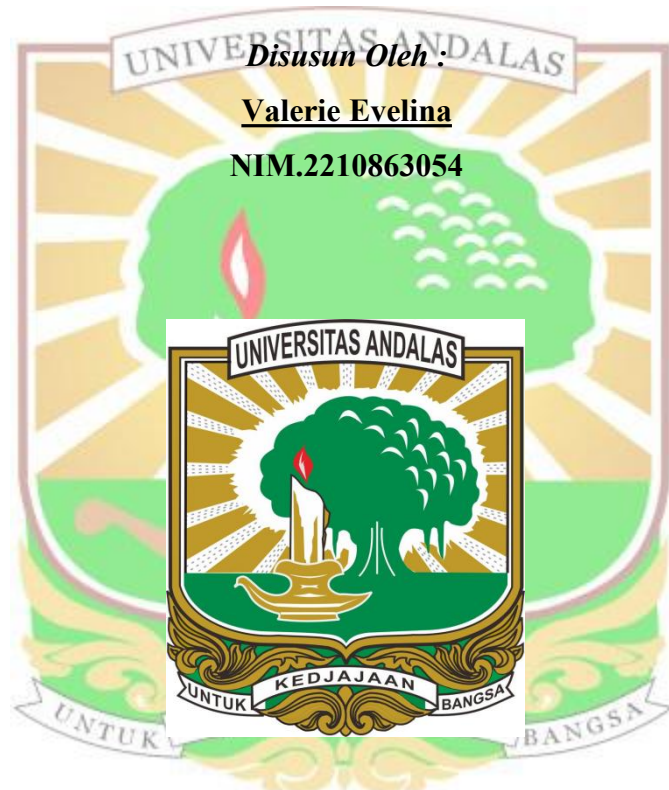


**“Refleksi *Self-Management* pada Narasi Drama *Daily Dose of Sunshine* dari
Perspektif Tenaga Kesehatan”**

SKRIPSI

***Diajukan untuk Melengkapi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Andalas***

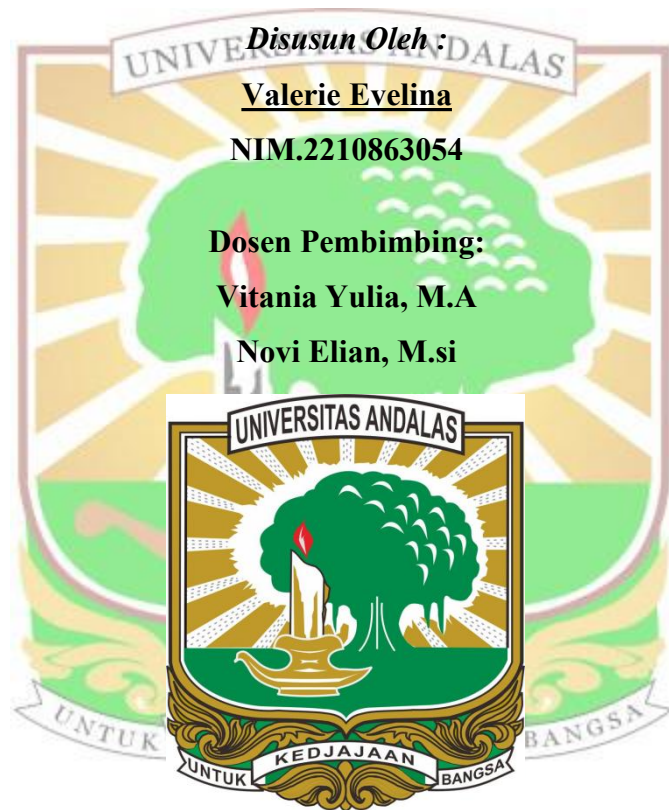


**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

**“Refleksi *Self-Management* pada Narasi Drama *Daily Dose of Sunshine* dari
Perspektif Tenaga Kesehatan”**

SKRIPSI

***Diajukan untuk Melengkapi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Andalas***



Disusun Oleh :

Valerie Evelina

NIM.2210863054

Dosen Pembimbing:

Vitania Yulia, M.A

Novi Elian, M.si

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

ABSTRAK

“Refleksi *Self-Management* pada Narasi Drama *Daily Dose of Sunshine* dari Perspektif Tenaga Kesehatan”

Oleh :

Valerie Evelina

2210863054

Pembimbing :

Vitania Yulia, S.Sos M.A

Novi Elian, S.P, M.Si

Fenomena kesehatan mental di lingkungan kerja menuntut tenaga kesehatan memiliki *self-management* yang kuat agar mampu menjalankan peran empatik dan profesional di bawah tekanan emosional. Drama Korea *Daily Dose of Sunshine* menghadirkan narasi yang merefleksikan dinamika psikologis tersebut. Penelitian ini bertujuan mengkaji refleksi *self-management* dalam narasi drama serta pemaknaannya dari perspektif tenaga kesehatan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan analisis naratif Tzvetan Todorov, dipadukan dengan wawancara terhadap tenaga kesehatan di bidang psikiatri. Hasil penelitian menunjukkan tiga bentuk utama *self-management*: kesadaran diri terhadap emosi, pengendalian respons dalam konflik, dan kemampuan membangun dialog reflektif dengan diri serta lingkungan kerja. Perspektif tenaga kesehatan menegaskan bahwa keseimbangan emosional dan komunikasi intrapersonal menjadi inti dari profesionalitas dan empati kerja.

Kata Kunci: *Self-Management*, Refleksi, Komunikasi Intrapersonal, Narasi, Tenaga Kesehatan

ABSTRACT

“Reflections on Self-Management in the Narrative of the Drama Daily Dose of Sunshine: A Healthcare Professionals’ Perspective.”

By:

**Valerie Evelina
2210863054**

Supervisors :

**Vitania Yulia, S.Sos M.A
Novi Elian, S.P, M.Si**

Mental health issues in the workplace require healthcare professionals to possess strong self-management skills in order to maintain empathy and professionalism under emotional pressure. The Korean drama Daily Dose of Sunshine presents a narrative that reflects these psychological dynamics. This study aims to explore the reflections of self-management within the drama’s narrative and its meanings from the perspective of healthcare professionals. This research employs a qualitative method using Tzvetan Todorov’s narrative analysis, combined with interviews involving healthcare professionals working in psychiatric settings. The findings reveal three key forms of self-management: self-awareness of emotions, control of responses in conflict situations, and the ability to build reflective dialogue with oneself and the work environment. From the healthcare professionals’ perspective, emotional balance and intrapersonal communication are essential components of empathy and professional effectiveness.

Keywords: Self-Management, Reflection, Intrapersonal Communication, Narrative, Healthcare Professionals