

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Banyak profesional yang tampak kompeten secara teknis justru kewalahan ketika harus menghadapi tekanan emosional dan konflik komunikasi di lingkungan kerja. Kondisi seperti ini memperlihatkan bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh keahlian teknis, melainkan juga oleh keterampilan mengelola diri secara efektif. Gross (2015) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan aspek fundamental yang memungkinkan individu tetap adaptif dalam situasi penuh tekanan. Senada dengan itu, Bandura (1991) melalui konsep *self-regulation* menekankan pentingnya kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan jangka panjang. Proses pengawasan dan pengendalian diri sebagaimana dijelaskan Bandura tidak dapat dilepaskan dari aktivitas komunikasi intrapersonal.

Menurut Vocate (2017), komunikasi intrapersonal mencakup kesadaran diri, persepsi internal, serta dialog batin yang memungkinkan individu memahami dan mengarahkan dirinya sendiri. Dalam konteks *self-management*, percakapan batin ini menjadi ruang reflektif tempat individu menafsirkan pengalaman, mengevaluasi reaksi emosional, dan menegosiasikan makna dari tekanan yang dihadapi. Dalam kerangka tersebut, Wiryanto (2015) sejatinya menegaskan pentingnya komunikasi intrapersonal sebagai fondasi komunikasi efektif. Sebab sebelum seseorang mampu berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif, ia perlu terlebih dahulu

membangun komunikasi yang jernih dengan dirinya sendiri. Melalui proses ini, individu menafsirkan perasaan, menimbang reaksi, dan memutuskan cara terbaik untuk merespons situasi, yang kemudian tercermin dalam perilaku profesional sehari-hari.

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur emosi sangat berperan penting dalam menjaga efektivitas komunikasi di dunia kerja, terutama dalam menghadapi tekanan dan dinamika interpersonal. Mereka yang mampu mengelola diri dengan baik cenderung lebih tenang dalam pengambilan keputusan, lebih adaptif dalam bernegosiasi, serta lebih strategis dalam menangani konflik (Gbrale & Okechukwa, 2022). Dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, seperti di bidang kesehatan, keterampilan ini tidak hanya meningkatkan kreativitas individu, tetapi juga memperkuat efektivitas komunikasi dalam organisasi sehingga memungkinkan terciptanya lingkungan kerja yang lebih harmonis dan profesional.

Tantangan dalam dunia kerja tidak hanya datang dari tuntutan tugas tetapi juga dengan tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi. Lingkungan kerja yang dinamis, serta ekspektasi yang profesional dapat memicu stress yang jika tidak dikelola dengan baik berpotensi mengganggu efektivitas komunikasi dan produktivitas individu (Pratama, 2021). Dalam situasi ini, kemampuan untuk mengatur emosi, mengontrol reaksi dalam interaksi profesional, serta menjaga stabilitas komunikasi menjadi sangat penting. Penerapan strategi self management yang efektif memungkinkan individu untuk dapat lebih mudah mengatasi tekanan kerja, membangun komunikasi yang lebih konstruktif, serta menjaga hubungan profesional yang sehat dengan rekan kerja dan atasan.

Penelitian Sumaningrum (2022) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan memiliki korelasi signifikan dengan peningkatan stres kerja, dengan nilai signifikan 0,046 yang menandakan korelasi yang signifikan, kondisi ini dapat berdampak pada cara seseorang berkomunikasi dan berinteraksi di lingkungan profesional. Ketika individu mengalami tekanan yang tidak terkelola, mereka lebih rentan terhadap miskomunikasi, konflik interpersonal, serta penurunan efektivitas dalam menyampaikan pesan. Oleh karena itu, *self-management* tidak hanya berfungsi sebagai strategi adaptasi terhadap tekanan kerja, tetapi juga sebagai keterampilan kunci dalam mempertahankan komunikasi profesional yang sehat. Dengan menerapkan pengelolaan diri yang baik, individu dapat lebih mudah menetapkan prioritas, mengontrol emosi dalam interaksi kerja, serta membangun komunikasi yang lebih jernih dan solutif meskipun berada dalam situasi penuh tekanan.

Dampak signifikan dari stres kerja terhadap kualitas komunikasi menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai peran sentral komunikasi dalam proses *self-management*, terutama dalam menghadapi tekanan kerja yang telah diidentifikasi. Keberadaan komunikasi yang efektif menjadi faktor utama dalam menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kerja. Sebagai bentuk interaksi yang melibatkan pertukaran pesan, (Tubbs & Moss 2000) menekankan bahwa efektivitas komunikasi memungkinkan individu untuk mengekspresikan kebutuhan, menyampaikan batasan, serta mencari dukungan dalam menjalani dinamika pekerjaan.

Dalam konteks organisasi, komunikasi yang baik antara atasan dan bawahan dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, di mana individu

merasa dihargai dan didukung dalam mengelola beban kerja mereka. Selain itu, keterampilan komunikasi interpersonal yang baik memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan kerja yang harmonis, mengurangi potensi konflik, serta meningkatkan efektivitas dalam berkolaborasi dengan rekan kerja (Mulyana, 2005). Dengan kata lain, komunikasi bukan hanya sekadar alat untuk menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi strategi penting dalam mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan individu di tempat kerja (Nurlela et al 2024)

Meskipun pentingnya komunikasi dalam *self-management* telah diuraikan, penting juga untuk mengkaji bagaimana konsep ini direpresentasikan dan dipahami melalui berbagai media, yang kemudian membentuk persepsi masyarakat tentang strategi mengelola diri dalam konteks profesional. Menurut (Nurhidayat, 2022) Gambaran mengenai peran komunikasi dalam menghadapi tekanan kerja tidak hanya dapat ditemukan dalam kehidupan nyata, tetapi juga kerap direpresentasikan dalam berbagai bentuk media. Di era digital saat ini, media memiliki pengaruh besar dalam membentuk pemahaman masyarakat mengenai berbagai aspek kehidupan, termasuk bagaimana individu mengelola diri mereka dalam menghadapi tuntutan pekerjaan (Muhtar, 2023). Salah satu bentuk media yang banyak mengangkat isu psikologis dan dinamika kerja adalah drama Korea (Farida, 2022). Melalui alur cerita yang kuat dan karakter yang kompleks, drama Korea sering kali merepresentasikan bagaimana individu menghadapi tantangan emosional, mengelola stres, serta menerapkan strategi *self-management* dalam kehidupan sehari-hari. Dalam banyak kasus, drama Korea menggambarkan tekanan di dunia kerja yang realistis, seperti beban kerja yang tinggi, tuntutan profesionalisme, serta pentingnya komunikasi dalam menyelesaikan konflik.

Maka dari itu, drama tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media reflektif yang memberikan wawasan tentang bagaimana komunikasi dan self-management dapat diterapkan dalam kehidupan nyata.

Drama Korea merupakan salah satu bentuk media audio-visual yang menyajikan narasi fiksi dalam format serial, dengan alur cerita yang terstruktur dan terdiri dari beberapa episode yang membentuk satu kesatuan. Drama Korea dikenal dengan pendekatan sinematik yang emosional, karakter yang dikembangkan secara mendalam, serta penyampaian nilai-nilai sosial dan budaya yang kuat. Selain berfungsi sebagai hiburan, drama Korea juga sering menjadi medium reflektif yang menggambarkan berbagai aspek kehidupan, termasuk dinamika dunia kerja, hubungan interpersonal, kesehatan mental, serta tantangan sosial yang dihadapi individu (Afiyani, 2024). Melalui skenario yang kuat dan representasi kehidupan yang realistis, drama Korea tidak hanya menarik perhatian audiens, tetapi juga memberikan wawasan tentang bagaimana individu menghadapi konflik dan menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena maraknya konsumsi drama Korea di Indonesia tidak lagi sekadar dapat dibaca sebagai tren hiburan populer, melainkan juga sebagai medium yang memproduksi wacana dan membuka ruang refleksi sosial. Drama bukan hanya berfungsi menghibur, tetapi juga menjadi teks budaya yang merepresentasikan isu-isu yang dekat dengan realitas penonton. Salah satu isu yang kian menuntut perhatian publik adalah kesehatan mental, terutama dalam konteks dunia kerja tenaga kesehatan. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, drama *Daily Dose of Sunshine* menghadirkan

gambaran yang kuat tentang dinamika perawat psikiatri dalam menghadapi pasien sekaligus dalam mengelola dirinya sendiri.

Urgensi pemilihan drama Korea sebagai objek penelitian juga diperkuat oleh meningkatnya perhatian publik terhadap isu kesehatan mental, khususnya di kalangan pekerja muda. Data *Mental Health America* pada tahun 2019 menemukan bahwa hampir sembilan dari sepuluh pekerja global melaporkan bahwa stres dan tekanan di tempat kerja memengaruhi kesehatan mental mereka (Firdausyan, 2023). Fenomena ini beriringan dengan populernya drama Korea bertema psikologis seperti *Daily Dose of Sunshine*, yang mendapatkan respons positif dari penonton karena kedekatan temanya dengan realitas emosional dan tekanan kerja sehari-hari.

Berdasarkan temuan Sukendi *et al.* (2023), audiens muda menunjukkan keterlibatan afektif tinggi terhadap narasi drama yang menyentuh isu-isu kesehatan mental, terutama karena kesamaan pengalaman dan konteks sosial yang mereka hadapi. Dilansir dari laman firstmedia.com drama *Daily Dose of Sunshine* terinspirasi dari kisah nyata Lee Ha Ra yang merupakan mantan perawat yang menuliskan cerita webtoon *Jungshinbyungdongedo Achimeun Wayo* yang mana drama *Daily Dose of Sunshine* merupakan adaptasi dari webtoon tersebut, drama mengisahkan kehidupan seorang perawat di bangsal psikiatri yang menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaannya, termasuk pengelolaan emosi saat berinteraksi dengan pasien yang memiliki gangguan mental.

Melalui wawancara awal yang dilakukan oleh penulis dengan salah satu informan, Tata, mahasiswa keperawatan, pada 25 Agustus 2025 secara daring, diperoleh pemahaman bahwa tantangan terbesar tenaga kesehatan bukan hanya pada

aspek teknis medis, melainkan pada kemampuan mereka mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Tata menjelaskan bahwa banyak tenaga kesehatan, khususnya perawat, mengalami burnout karena terbiasa menahan atau tidak mengomunikasikan perasaan yang mereka alami saat bekerja. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan diri atau *self-management* tidak dapat dipisahkan dari kemampuan reflektif dan kesadaran emosional yang menjadi inti dari proses komunikasi intrapersonal.

Pernyataan ini memperkuat representasi Jung Da-eun yang kerap gagal membatasi simpati dan empati, hingga berimbas pada kesehatan mentalnya sendiri. Kita dapat memahami *self-management* dalam drama *Daily Dose of Sunshine* melalui pendekatan analisis naratif Tzvetan Todorov, yang memberikan kerangka dalam melihat bagaimana suatu narasi berkembang dari keseimbangan awal hingga resolusi.

Menurut Eryanto (2013), analisis naratif Todorov berfokus pada struktur cerita yang terdiri dari lima tahap utama: *equilibrium* (keadaan awal yang stabil), *disequilibrium* (munculnya konflik yang mengganggu keseimbangan), *recognition* (kesadaran akan konflik), *attempt to repair* (usaha untuk mengatasi konflik), dan *new equilibrium* (terciptanya keseimbangan baru setelah konflik terselesaikan). Pendekatan ini relevan untuk meneliti representasi *self-management* dalam drama ini karena memungkinkan kita untuk melihat bagaimana karakter utama mengalami transformasi dalam mengelola emosi, tekanan kerja, serta dinamika komunikasi di lingkungan profesionalnya. Dengan menganalisis bagaimana setiap tahap dalam struktur naratif ini menggambarkan perkembangan karakter dalam menghadapi

tantangan psikologis dan sosial, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana *self-management* direpresentasikan dalam media.

Kerangka analisis naratif Todorov yang telah dijelaskan di atas menawarkan lensa teoritis yang tepat untuk mengurai bagaimana *self-management* direpresentasikan dalam perjalanan karakter Jung Da-eun dalam *Daily Dose of Sunshine*. Tahap *equilibrium* dimulai dengan kehidupan tenang sang tokoh utama, Jung Da-eun, seorang perawat Penyakit dalam yang dipindahkan ke bangsal penyakit jiwa, yang awalnya penuh semangat dan dedikasi terhadap pekerjaannya. Namun, keseimbangan ini mulai terganggu saat ia menghadapi tantangan emosional dan profesional dalam menangani pasien dengan gangguan mental yang kompleks (*disequilibrium*). Tekanan kerja yang tinggi, beban emosional dari pasien, serta ekspektasi profesional menyebabkan Da-eun mengalami stres dan krisis kepercayaan diri. Pada tahap *recognition*, ia mulai menyadari bahwa tekanan yang dihadapinya bukan hanya berasal dari pasien, tetapi juga dari dalam dirinya sendiri, termasuk bagaimana ia mengelola perasaannya dan interaksinya dengan lingkungan kerja. Kemudian, pada tahap *attempt to repair*, ia mencoba berbagai strategi *self-management*, seperti belajar mengatur emosi, mencari dukungan dari rekan kerja, serta mengembangkan cara komunikasi yang lebih efektif dengan pasien dan tim medis lainnya. Akhirnya, dalam tahap *new equilibrium*, Da-eun mencapai keseimbangan baru di mana ia mampu menghadapi tantangan pekerjaannya dengan lebih baik, memahami batasan dirinya, serta menerapkan strategi komunikasi yang lebih matang dan profesional.

Melalui analisis ini, penulis dapat melihat bagaimana *self-management* dalam dunia kerja bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi juga sebuah proses adaptasi yang terus berkembang. Drama ini memberikan gambaran realistis bahwa *self-management* bukan sesuatu yang bisa dikuasai dalam sekejap, melainkan melalui serangkaian tantangan dan refleksi diri yang berkelanjutan. Dengan menggunakan analisis naratif Todorov, penelitian ini dapat mengungkap bagaimana drama Korea tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga sarana untuk merepresentasikan realitas psikologis dan sosial dalam kehidupan profesional.

Melalui wawancara yang dilakukan penulis dengan Selviana, mahasiswa keperawatan, pada Agustus 2025, diperoleh pandangan bahwa narasi dalam drama *Daily Dose of Sunshine* dinilai sangat realistis dan relevan dengan situasi di lapangan. Selviana menuturkan bahwa kisah Jung Da-eun “benar-benar sesuai dengan kenyataan di lapangan” karena menggambarkan secara akurat tekanan emosional yang sering dialami tenaga kesehatan ketika menghadapi pasien dengan kondisi kritis. Hal serupa juga diungkapkan oleh Windi, seorang perawat di Rumah Sakit Universitas Andalas, yang menilai bahwa karakter Jung Da-eun direpresentasikan sebagai sosok yang terlalu simpatik dan cenderung *people pleaser*, sebuah kecenderungan yang menurutnya sering kali membuat perawat mengabaikan kebutuhan dirinya sendiri.

Pandangan kedua informan ini memperlihatkan bahwa drama tersebut tidak berhenti sebagai karya fiksi, melainkan berfungsi sebagai cermin sosial yang merefleksikan dinamika emosional dan tantangan komunikasi nyata tenaga kesehatan di dunia profesional.

Representasi *self-management* dalam drama *Daily Dose of Sunshine* memberikan gambaran yang kuat tentang proses pengelolaan diri yang dihadapi tenaga kesehatan. Jung Da-eun digambarkan mengalami kesulitan mengenali akar permasalahannya, terjebak dalam fase penyangkalan emosional, hingga perlahan belajar menerima kondisi dirinya melalui proses refleksi dan dukungan sosial. Proses perkembangan karakter ini menemukan relevansinya dalam pengalaman nyata tenaga kesehatan. Melalui wawancara yang dilakukan penulis dengan Hani, mahasiswa keperawatan, pada tahun 2025, terungkap bahwa pengalaman menghadapi pasien di bangsal psikiatri sering kali memunculkan tekanan emosional serupa. Hani mengakui bahwa dirinya pernah terbawa emosi saat praktik lapangan, namun pengalaman tersebut justru menjadi titik balik untuk memahami pentingnya menjaga batas profesional (*professional boundary*) dan mengelola emosi secara sadar agar tetap stabil di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Kesaksian ini memperkuat bahwa strategi *self-management* tidak hanya berupa kontrol diri secara psikologis, tetapi juga mencakup kesadaran reflektif terhadap peran dan tanggung jawab profesional yang dijalankan.

Refleksi penonton terhadap *Daily Dose of Sunshine* memperlihatkan bagaimana pesan moral dan emosional dalam drama tersebut beresonansi dengan pengalaman nyata tenaga kesehatan. Dalam percakapan penelitian yang dilakukan penulis pada tahun 2025, Koyim, seorang perawat aktif, menyampaikan bahwa drama ini memberinya pemahaman baru tentang pentingnya merawat diri sendiri sebelum merawat orang lain. Ia mengungkapkan bahwa sikap “sesekali egois” justru merupakan bentuk tanggung jawab profesional sebuah cara untuk melindungi

kesehatan mental dan menjaga efektivitas kerja di tengah tekanan emosional yang tinggi. Pandangan ini menunjukkan bahwa *self-management* bagi tenaga kesehatan tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga melibatkan kemampuan menegakkan batas diri dalam interaksi sosial dan profesional.

Sementara itu, Tata, mahasiswa keperawatan yang turut menjadi bagian dari penelitian ini, menyoroti sisi lain dari dinamika emosi tenaga kesehatan. Dalam penuturannya pada 25 Agustus 2025, ia menjelaskan bahwa pelajaran paling berharga dari drama tersebut adalah keberanian untuk mengekspresikan perasaan secara jujur (*speak your feelings out*) agar tekanan emosional tidak menumpuk menjadi beban psikologis. Bagi Tata, kemampuan untuk menyuarakan perasaan secara sehat merupakan bagian dari regulasi emosi yang esensial dalam profesi keperawatan.

Kedua refleksi ini menunjukkan bahwa *Daily Dose of Sunshine* bukan hanya menghadirkan representasi fiktif mengenai beban kerja dan dilema emosional tenaga kesehatan, tetapi juga mendorong kesadaran reflektif tentang pentingnya komunikasi diri yang sehat. Drama ini menjadi medium yang menghubungkan pengalaman personal dengan nilai profesional, sekaligus memperlihatkan bagaimana praktik *self-management* dapat tumbuh melalui proses pengenalan, pengendalian, dan penyaluran emosi secara konstruktif.

Dalam beberapa tahun terakhir, banyak drama Korea yang mengangkat isu kesehatan mental sebagai tema utama, mencerminkan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis (Salsabila, 2025). Namun, *Daily Dose of Sunshine* menonjol di antara drama-drama lainnya karena tidak hanya berfokus pada dinamika kesehatan mental pasien, tetapi juga menyoroti bagaimana

seorang tenaga kesehatan harus menerapkan self-management dalam pekerjaannya. Drama ini menghadirkan perspektif yang unik dengan menampilkan perjuangan seorang perawat dalam mengelola tekanan emosional, menjaga keseimbangan mental, serta mengatur interaksi dengan pasien dan rekan kerja. Hal ini membuat drama ini tidak sekadar menjadi representasi klinis dari gangguan mental, tetapi juga eksplorasi mendalam tentang bagaimana individu menghadapi tantangan profesional dan psikologis dengan strategi self-management yang tepat.

Kepopuleran *Daily Dose of Sunshine* tidak hanya disebabkan oleh alur ceritanya yang emosional dan realistis, tetapi juga karena pesan yang kuat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari, 2024). Drama ini memberikan wawasan berharga bagi siapa saja yang ingin memahami bagaimana *self-management* dapat diterapkan dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, terutama dalam profesi yang menuntut tingkat empati dan komunikasi tinggi seperti tenaga kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, *Daily Dose of Sunshine* sangat direkomendasikan, baik sebagai tontonan reflektif maupun sebagai objek penelitian akademis, karena menawarkan analisis mendalam tentang bagaimana individu dapat bertahan, berkembang, dan menemukan keseimbangan dalam menghadapi tantangan emosional dan profesional.

Relevansi drama *Daily Dose of Sunshine* tidak hanya terlihat dari segi isi dan representasi naratifnya, tetapi juga dapat ditemukan melalui respons emosional dan penerimaan penonton yang luas. Drama ini dinilai sangat menyentuh karena mampu merepresentasikan perasaan lelah dan tekanan hidup yang dialami banyak orang, sebagaimana disampaikan oleh Cut Mutiara Safira (2023) pada komentar konten

tiktok drama *Daily Dose of Sunshine* yang menyatakan, “sebenarnya cerita ini tuh *simple thing* aja tapi relate banget sama capeknya menjalani hidup dengan segala masalahnya dan solusinya.” Sentimen serupa juga diungkapkan oleh pengguna TikTok bernama teddy.bear041 (2023), “menurut gue drama ini super duper bagus, dan ini drama *relate* banget sama kehidupan nyata, bakalan gamon sama drama ini walau agak berat ya temanya.” Testimoni tersebut menunjukkan bahwa drama ini tidak hanya kuat dari segi naratif dan tematik, tetapi juga mampu menyentuh emosi penonton dan mencerminkan realitas kehidupan yang dihadapi oleh banyak individu. Maka dari itu, *Daily Dose of Sunshine* bukan hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki nilai afektif yang kuat, menjadikannya layak untuk dijadikan objek penelitian.

Penelitian mengenai konsep diri dalam berbagai aspek psikologis telah banyak dilakukan, terutama yang berfokus pada representasi *self-regulation*, *self-awareness*, *self-love*, dan *self-motivation* dalam media. Keempat konsep ini sering menjadi perhatian utama dalam kajian psikologi dan komunikasi karena berperan dalam pembentukan identitas individu serta strategi mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Namun, meskipun *self-management* merupakan bagian dari konsep yang sama, penelitian mengenai representasi *self-management* dalam media masih sangat terbatas. Padahal, *self-management* memiliki peran yang lebih luas, mencakup pengelolaan diri secara menyeluruh, termasuk bagaimana individu mengatur emosi, mengontrol stres, serta menyeimbangkan kehidupan profesional dan personal. Ketimpangan dalam fokus penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan akademik

yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan bagaimana self-management direpresentasikan dalam media populer seperti drama Korea.

Tidak hanya itu, penelitian tentang isu kesehatan mental dalam drama Korea juga telah banyak dilakukan, dengan berbagai studi yang menyoroti representasi gangguan psikologis, stigma sosial, serta proses penyembuhan karakter. Namun, penelitian yang secara spesifik membahas bagaimana individu mampu bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan, sebagaimana ditampilkan dalam *Daily Dose of Sunshine*, masih sangat terbatas. Drama ini tidak hanya menggambarkan tantangan psikologis yang dihadapi tenaga kesehatan, tetapi juga bagaimana mereka mengembangkan strategi self-management untuk bertahan dan tetap menjalankan tugasnya dengan baik. Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul: **“Refleksi Self-Management pada Narasi Drama *Daily Dose of Sunshine* dari Perspektif Tenaga Kesehatan”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu: **“Bagaimana refleksi self-management dalam narasi drama *Daily Dose of Sunshine* dipahami oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari pengalaman profesional mereka?”**

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Menganalisis dinamika self-management tokoh Jung Da-eun dalam drama *Daily Dose of Sunshine* berdasarkan lima tahapan struktur naratif Tzvetan Todorov.
2. Menjelaskan pemaknaan tenaga kesehatan terhadap refleksi self-management dalam drama tersebut sebagai cerminan pengalaman profesional mereka.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi terhadap kajian representasi media dalam komunikasi profesional, khususnya tentang *self-management*.
2. Memperkaya kajian komunikasi intrapersonal melalui pendekatan naratif dan reflektif terhadap teks media dan pengalaman nyata.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Menjadi referensi bagi tenaga profesional, khususnya di bidang kesehatan, dalam memahami pentingnya *self-management* untuk menjaga stabilitas kerja dan komunikasi.
2. Memberikan gambaran bagi organisasi/institusi kesehatan tentang pentingnya mendukung pengembangan kemampuan self-management tenaga kerja.
3. Menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan studi intertekstual antara media fiksi dan realitas kerja profesional.

