

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, kesimpulan yang bisa kita tarik adalah sebagai berikut

1. Hasil analisis terhadap drama *Daily Dose of Sunshine* menunjukkan bahwa representasi self-management terwujud melalui perjalanan karakter Jung Da-eun yang merefleksikan dinamika emosional seorang tenaga kesehatan dalam menghadapi tekanan kerja. Dengan menggunakan kerangka naratif Tzvetan Todorov, ditemukan bahwa setiap tahap perkembangan cerita mulai dari *equilibrium* hingga *new equilibrium* menggambarkan proses regulasi diri yang kompleks, seperti kesadaran emosi, pencarian dukungan sosial, penetapan batas profesional, serta penerimaan diri. Representasi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola diri tidak hadir sebagai kapasitas instan, melainkan sebagai proses berkelanjutan yang dibangun melalui refleksi, pengalaman, dan komunikasi yang matang.
2. Refleksi para tenaga kesehatan yang diwawancarai memperkuat realitas bahwa self-management merupakan inti dari keseimbangan profesional dan emosional dalam dunia kerja kesehatan. Informan menggambarkan bahwa praktik seperti self-talk, kontrol emosi, dan pencarian dukungan sosial menjadi bentuk nyata dari regulasi diri yang diterapkan di lapangan. Proses ini sekaligus menunjukkan bagaimana komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai ruang privat tempat

tenaga kesehatan menafsirkan, mengevaluasi, dan menegosiasikan emosi mereka. Melalui refleksi ini, tampak bahwa keberhasilan pengelolaan diri tidak hanya menentukan efektivitas kerja, tetapi juga menjadi dasar dalam mempertahankan empati dan profesionalisme dalam interaksi dengan pasien maupun kolega.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan.

1. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan *self-management* dalam menjaga keseimbangan emosi, profesionalitas, dan kualitas pelayanan kepada pasien. Tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih sadar akan pentingnya komunikasi intrapersonal, terutama dalam mengenali batas empati, mengelola stres, serta memelihara kesehatan mental. Praktik reflektif seperti menulis jurnal emosi, berbagi pengalaman dengan rekan sejawat, atau mengikuti *peer support group* dapat menjadi langkah konkret untuk memperkuat daya tahan psikologis dalam bekerja.
2. Bagi institusi pendidikan keperawatan dan kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya integrasi pelatihan *self-management* dan *emotional regulation* dalam kurikulum serta kegiatan praktik klinik. Mahasiswa dan tenaga kesehatan muda perlu difasilitasi untuk memahami pentingnya keseimbangan antara empati dan profesionalitas melalui pembelajaran reflektif, studi kasus, atau simulasi berbasis drama medis. Selain itu, lembaga pendidikan disarankan untuk membangun lingkungan pembelajaran yang suportif dengan menyediakan layanan konseling, forum diskusi emosional, serta pendampingan akademik-psikologis secara berkelanjutan.

3. .Bagi lembaga layanan kesehatan, penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan kelembagaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan. Rumah sakit dan klinik diharapkan dapat menciptakan budaya kerja yang sehat dengan memberikan ruang refleksi, waktu istirahat yang proporsional, serta akses mudah terhadap layanan konseling profesional. Pendekatan berbasis empati dan keseimbangan emosi perlu menjadi bagian dari pelatihan rutin agar tenaga kesehatan mampu bekerja secara manusiawi tanpa kehilangan profesionalitas.

