

ANALISIS TAYANGAN PODCAST KE PRAKTIK MANAJEMEN DIRI

Grace Ester Aprillia¹, Yusuf Rahman Maulana², Andi Icha Halifah Rahma³, Deyva Putri Juhanto⁴, Devi Purnilasari⁵, Edi Priyono⁶

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202310325084@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310325383@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310325364@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310325158@mhs.ubharajaya.ac.id ,
202310325137@mhs.ubharajaya.ac.id, edipriyono@nalanda.ac.id

Abstrak

Podcast youtube menjadi solusi praktis bagi mereka yang ingin terus belajar dan berkembang di tengah kesibukan sehari-hari. Artikel ini dibuat untuk memahami pentingnya praktik manajemen diri yang kita peroleh melalui tayangan podcast, terutama dalam konteks pengembangan pribadi dan kesehatan mental di era digital dan revolusi industri 4.0 Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode analisis isi (content analysis). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji dan memahami isi pesan yang terkandung dalam media tayangan podcast yang berkaitan dengan praktik manajemen diri secara mendalam dan kontekstual. Penulis menekankan bahwa manajemen diri mencakup pengelolaan aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik untuk mencapai kemandirian dan keberhasilan. Konten podcast tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber edukasi yang efektif dalam membentuk makna, menyampaikan pesan positif, dan membantu individu menerapkan strategi pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, artikel ini menyoroti peran penting pengelolaan kebiasaan buruk, penerapan nilai spiritual, serta pengembangan karakter seperti ketahanan, tanggung jawab, dan humor dalam mendukung kesejahteraan holistik. Secara keseluruhan, praktik manajemen diri melalui media digital ini berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia dan pertumbuhan pribadi yang harmonis dan bermakna.

Kata Kunci: manajemen diri, podcast, media digital, dan pengembangan pribadi.

Abstract

YouTube podcasts serve as a practical solution for those who wish to continue learning and growing amidst their daily busyness. This article was created to understand the importance of self-management practices gained through podcast content, particularly in the context of personal development and mental health in the digital era and the Industrial Revolution 4.0. The method used in writing this article is a descriptive qualitative approach employing content analysis. This approach was chosen because it is suitable for examining and understanding the messages conveyed in podcast media related to self-management practices in a deep and contextual manner. The author emphasizes that self-management encompasses the regulation of intellectual, emotional, spiritual, and physical aspects to achieve independence and success. Podcast content not only functions as entertainment but also as an effective educational tool in shaping meaning, conveying positive messages, and helping individuals

Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 886

Doi : prefix doi :

10.8734/musytari.v1i2.359

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

apply self-management strategies in daily life. Additionally, this article highlights the crucial role of managing bad habits, applying spiritual values, and developing traits such as resilience, responsibility, and humor in supporting holistic well-being. Overall, self-management practices through digital media contribute to improving human resource quality and fostering harmonious, meaningful personal growth.

Keywords: *self-management, podcasts, digital media, and personal development.*

PENDAHULUAN

Pada era kemajuan teknologi dan revolusi industri diri 4.0, tentu setiap individu tidak mau hanya teknologi dan dunia yang berkembang maju. Setiap individu tentu juga harus mengalami kemajuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kita di era ini. Individu sebagai makhluk sosial juga pasti memiliki permasalahan baik dari internal maupun eksternal (Arani et al., 2021). Untuk menyelesaikan masalah baik yang bersifat individu (internal) maupun sosial (eksternal), manusia dapat memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya, seperti akal budi, panca indera, dan potensi spiritualnya. Potensi yang ditingkatkan secara konsisten akan meningkatkan nilai dan kemajuan bagi setiap individu.

Di sisi lain, Abraham Maslow, seorang psikolog, telah merumuskan teori motivasi pada tahun 1943 yang menguraikan adanya hirarki kebutuhan manusia, yang terdiri dari: 1) kebutuhan fisiologis seperti pemenuhan rasa lapar, haus, dan lain-lain; 2) kebutuhan akan keamanan; 3) kebutuhan sosial; 4) kebutuhan akan penghargaan; dan 5) kebutuhan untuk aktualisasi diri. Teori dari Maslow merupakan wujud dari pribadi yang terlepas dari kenyataan fisik dan bersatu dengan kekuatan transendental ini dianggap sebagai tingkat kesempurnaan individu (*self*).

Kemajuan diri kita juga membantu kita memiliki kualitas sebagai sumber daya manusia yang mempunyai nilai, termasuk manajemen diri. Manajemen diri memiliki kaitan yang terhubung akan individu lain. Manajemen diri yang baik merupakan fondasi krusial dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas tinggi di dalam suatu organisasi (Prayoga et al., 2024). Dengan memiliki keterampilan manajemen diri yang efektif, individu dapat berkolaborasi di tengah kemajemukan masyarakat yang akan meningkatkan sinergi dan produktivitas kelompok (Adriansyah et al., 2020).

Belajar untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri, dapat melalui berbagai media. Di tengah kemajuan teknologi sekarang banyak individu yang memanfaatkan kemajuan tersebut untuk terus mengembangkan diri yaitu penggunaan smartphone, salah satunya melalui konten podcast di YouTube. Platform ini menawarkan beragam konten inspiratif dan edukatif yang dapat membantu pengguna dalam meningkatkan keterampilan, memperluas wawasan, serta mengembangkan potensi diri. Dengan fleksibilitas waktu dan kemudahan akses, podcast YouTube menjadi solusi praktis bagi mereka yang ingin terus belajar dan berkembang di tengah kesibukan sehari-hari. Berbagai topik mulai dari manajemen waktu, pengembangan karir, hingga kesehatan mental dapat dengan mudah ditemukan dan disesuaikan dengan kebutuhan pengembangan diri masing-masing individu.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mempelajari bagaimana mengembangkan diri melalui praktik yang diperoleh dari tontonan podcast. Dalam era digital saat ini, podcast telah menjadi salah satu sumber informasi dan inspirasi yang populer, menawarkan berbagai perspektif dan pengalaman dari para ahli di berbagai bidang. Dengan mendengarkan podcast, pendengar dapat memperoleh wawasan baru, strategi pengembangan diri, serta motivasi untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. Artikel ini akan mengeksplorasi cara-cara efektif untuk menerapkan pelajaran yang didapat dari podcast ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pembaca dapat memanfaatkan media ini sebagai alat untuk pertumbuhan dan pengembangan diri yang berkelanjutan.

Makna manajemen diri secara sederhana, merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 465) manajemen memiliki dua arti, yaitu: Penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran; dan pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi. kemudian, apa arti “diri” atau “saya”? apakah yang kita sebut “diri” itu adalah akumulatif dari pikiran kita, seperti yang dikatakan David J. Schwarz bahwa “kita adalah apa yang kita pikirkan tentang diri kita”. Yang kita sebut diri, pribadi, individu, adalah totalitas manusia sebagai perpaduan dari jasad dan rohani, fisik yang bisa kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat yang menggerakkan fisik (hati, pikiran, jiwa). manajemen diri yang dimaksud adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” yaitu intelektual, emosional, spiritual, dan fisik kita agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai (Jazimah, 2015).

Salah satu cara yang efektif untuk mencapai kesuksesan adalah dengan berpikir positif. Pikiran positif akan membantu kita dalam memaksimalkan potensi diri dan setiap individu pasti memiliki potensi diri yang tersimpan di dalam dirinya, baik itu kekuatan spiritual, emosi, intelektual, maupun fisik. Dengan mengelola pikiran dan memaksimalkan potensi diri, kita dapat mencapai kesuksesan yang kita impikan (Saoqillah, 2016). Manajemen diri dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (personal autonomy (Jazimah, 2015). Manajemen diri adalah proses setiap individu dalam mengelola pikiran perkataan, dan tindakannya agar dapat mencapai kemandirian dan menempati posisi yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan mengelola diri dengan baik, seseorang tidak hanya mampu menghindari hal-hal negatif seperti miskomunikasi, kesalahpahaman, dan konflik yang tidak perlu, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Manajemen yang baik berpotensi membuat individu dapat mengenali dan memahami dirinya atau potensi yang dimilikinya dan melakukan perubahan dalam berbagai aspek baik aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik menuju ke arah yang lebih baik, serta mengelolanya dengan baik sehingga dapat menemukan peluang diri (Iskandar, 2017).

Teknik manajemen diri efektif apabila pelaksanaannya diorganisasikan dengan baik, dan dikombinasikan dengan berbagai teknik lain. Jika diorganisasikan dengan baik, manajemen diri memiliki beberapa kelebihan dibanding teknik lain. Kelebihan-kelebihan tersebut antara lain subjek yang diubah lebih termotivasi untuk mencapai tujuan, lebih mampu mengendalikan diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain atau lingkungan, bersifat praktis, murah dan mudah dilaksanakan, lebih efisien, frekuensi pertemuan antara subyek yang diubah dengan perubahan lebih sedikit, dan dapat meningkatkan kemampuan menyerap informasi saat belajar blajar baik dari situasi wawancara ke lingkungan maupun dari situasi problematik ke non-problematik (Iskandar, 2017).

Setiap orang dapat melakukan manajemen diri, tetapi tidak setiap orang dapat melakukannya dengan efektif. Oleh karena itu, perlu diberikan sistematika pengelolaan diri yang terangkum dalam suatu program pelatihan agar pengelolaan diri menjadi lebih efektif dan terarah sesuai dengan tujuan. Pelatihan manajemen diri memberikan pengetahuan, kemampuan, keterampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta. Harapannya, hasil pelatihan yang diikuti dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas (Iskandar, 2017).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode analisis isi (content analysis). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji dan memahami isi pesan yang terkandung dalam media tayangan podcast yang berkaitan dengan praktik manajemen diri secara mendalam dan kontekstual. Menurut Moleong (2017), pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan, dalam konteks yang alamiah dan berdasarkan makna yang ditafsirkan oleh subjek. Dalam hal ini, peneliti berupaya menggali dan menafsirkan pesan-pesan yang

ISSN : 3025-9495

tersirat maupun tersurat dalam podcast sebagai bentuk penyampaian nilai-nilai manajemen diri. Sementara itu, metode analisis isi atau content analysis menurut Krippendorff (2004) adalah suatu teknik penelitian yang digunakan untuk membuat inferensi yang dapat direplikasi dan valid dari data dengan mempertimbangkan konteksnya. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menganalisis tema atau pesan yang muncul secara berulang dalam isi tayangan podcast YouTube, khususnya yang berfokus pada pengembangan diri, manajemen waktu, pengelolaan stres, motivasi hidup, dan peningkatan kualitas pribadi.

Adapun objek kajian dalam penelitian ini adalah konten verbal dan non-verbal yang terdapat dalam tayangan podcast inspiratif di platform YouTube, seperti podcast yang dibawakan oleh tokoh publik, motivator, psikolog, maupun profesional yang sering membahas isu-isu pengembangan diri. Analisis dilakukan dengan menyimak dan mencatat secara mendalam isi podcast, kemudian mengkategorikan topik-topik utama yang berkaitan dengan manajemen diri, seperti pengendalian emosi, refleksi diri, disiplin pribadi, kemampuan mengambil keputusan, serta kesadaran spiritual. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan temuan-temuan tersebut ke dalam kategori berdasarkan dimensi manajemen diri seperti yang dijelaskan oleh Jazimah (2015), yaitu pengelolaan aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik. Dalam hal ini, tayangan podcast dianalisis untuk melihat sejauh mana konten tersebut memberikan kontribusi terhadap pengembangan keempat aspek tersebut. Dalam proses pengumpulan data, peneliti melakukan kegiatan menyimak secara aktif isi tayangan podcast, mencatat kutipan penting, serta mengidentifikasi tema-tema kunci yang muncul secara konsisten. Beberapa kata kunci yang menjadi fokus dalam analisis antara lain: pengendalian diri, disiplin, refleksi diri, positif thinking, pengaturan emosi, dan pengembangan potensi diri.

Penelitian ini tidak hanya melihat isi secara literal, tetapi juga mempertimbangkan konteks sosial, tujuan komunikasi, serta cara penyampaian pesan dalam podcast. Hal ini sejalan dengan pendapat Weber (1990) yang menyatakan bahwa analisis isi tidak hanya mencakup frekuensi kata atau tema, tetapi juga struktur, intensi, dan latar komunikasi. Dengan demikian, metode ini digunakan untuk mengungkap bagaimana tayangan podcast membentuk makna, membangun narasi pengembangan diri, dan menyampaikan strategi-strategi praktis yang dapat diterapkan individu dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga bertujuan untuk menekankan bahwa media digital seperti podcast bukan hanya hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sarana edukatif yang mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, terutama dalam konteks manajemen diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Manajemen Diri dalam Sudut pandang kesehatan

Dalam episode podcast PWK yang berjudul "Mental Dr. Tirta Turun, Gara-Gara Video Marah-Marah Dilihat & Ditiru Sama Anaknya!", Dr. Tirta membahas pentingnya manajemen diri, terutama dalam konteks kesehatan mental. Ia menyoroti bagaimana lingkungan, termasuk media sosial dan konten yang kita konsumsi, dapat mempengaruhi kesehatan mental kita. Video yang marah-marah, meskipun mungkin menarik perhatian, dapat memberikan dampak negatif jika ditiru, terutama oleh anak-anak. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran dalam memilih konten yang kita konsumsi dan dampaknya terhadap emosi kita. Salah satu aspek penting dari manajemen diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi. Dalam podcast tersebut, Dr. Tirta membahas teknik-teknik untuk mengatasi emosi negatif, seperti mindfulness, yang membantu individu untuk tetap fokus pada saat ini dan mengurangi reaksi emosional yang berlebihan, serta teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh.

Dr. Tirta juga menekankan bahwa orang tua berperan sebagai contoh bagi anak-anak mereka. Jika orang tua menunjukkan perilaku marah-marah, anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan manajemen diri yang baik dan menunjukkan cara mengelola emosi dengan sehat. Dalam konteks kesehatan

ISSN : 3025-9495

mental, beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi refleksi diri, yang melibatkan pengambilan waktu untuk merenungkan perasaan dan reaksi kita terhadap situasi tertentu, serta komunikasi yang sehat untuk mengungkapkan perasaan dengan cara yang konstruktif. Selain itu, tidak ragu untuk mencari dukungan dari profesional jika merasa kesulitan dalam mengelola emosi.

Lebih jauh lagi, Dr. Tirta tidak hanya membahas manajemen diri dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga menyoroti isu-isu kesehatan yang lebih luas, seperti bahaya rokok dan pentingnya diet yang sehat. Ia menjelaskan bahwa rokok merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan merokok tidak hanya berdampak negatif pada tubuh, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, manajemen diri yang baik mencakup kesadaran untuk menghindari kebiasaan merokok dan mencari alternatif yang lebih sehat.

Selain itu, Dr. Tirta juga membahas pentingnya diet yang seimbang dalam menjaga kesehatan. Diet yang buruk dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dalam konteks manajemen diri, individu perlu mengambil tanggung jawab untuk memilih makanan yang bergizi dan menghindari makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh. Dr. Tirta menekankan bahwa pola makan yang sehat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental, memberikan energi yang lebih baik, dan meningkatkan suasana hati. Dengan mengelola pola makan dan menghindari rokok, individu dapat menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

Kesimpulannya, perbincangan dalam podcast ini menyoroti bahwa manajemen diri yang efektif mencakup pengelolaan kebiasaan buruk seperti merokok dan penerapan diet yang sehat, yang keduanya sangat penting untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental. Dengan menerapkan strategi manajemen diri yang efektif, kita dapat meningkatkan kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi diri kita dan orang lain.

2. Manajemen diri dalam sudut pandang nilai spiritual

Dalam dua Episode Podcast Pwk Yang Menarik, Yaitu "Sudah Belajar Puasa, Sholat, Dan Punya Ktp Islam, Ini Alasan Denny Sumargo Belum Log In!!" Dan "Ternyata Cerita Masa Kecil Habib Ja'far Kocak Banget", terdapat pembahasan yang mendalam mengenai manajemen diri dari sudut pandang nilai spiritual. Dalam konteks ini, manajemen diri tidak hanya dilihat sebagai pengelolaan perilaku dan emosi, tetapi juga sebagai upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Pada episode pertama, Denny Sumargo berbagi tentang perjalanan spiritualnya, termasuk belajar puasa dan sholat. Meskipun ia memiliki KTP Islam, Denny mengungkapkan tantangan yang dihadapinya dalam menjalani praktik-praktik tersebut. Hal ini mencerminkan bahwa manajemen diri dalam konteks spiritual memerlukan kesadaran dan komitmen yang kuat. Denny menunjukkan bahwa meskipun ada pengetahuan tentang praktik ibadah, implementasinya dalam kehidupan sehari-hari sering kali menghadapi berbagai rintangan. Ini menggarisbawahi pentingnya niat dan motivasi dalam menjalankan nilai-nilai spiritual, serta perlunya dukungan dari lingkungan sekitar untuk memperkuat komitmen tersebut.

Sementara itu, dalam episode kedua, Habib Ja'far menceritakan kisah masa kecilnya yang penuh humor dan pelajaran hidup. Dalam perbincangan tersebut, Habib Ja'far juga menyampaikan misi pentingnya untuk mempromosikan toleransi beragama melalui foto-foto yang menggambarkan kerukunan antarumat beragama. Misi ini menunjukkan bahwa manajemen diri dalam konteks spiritual juga mencakup sikap terbuka dan penghargaan terhadap perbedaan. Dengan mengedepankan toleransi, Habib Ja'far mengajak masyarakat untuk melihat keberagaman sebagai kekuatan, bukan sebagai penghalang. Ini mencerminkan nilai-nilai spiritual yang mengajarkan kasih sayang, saling menghormati, dan hidup berdampingan dengan damai.

Di era digital saat ini, anak muda memiliki peran yang sangat penting dalam menyebarkan nilai-nilai damai melalui media sosial. Platform-platform ini dapat menjadi jalan dakwah dan alat perjuangan untuk menyebarkan pesan-pesan positif dan toleransi. Dengan kreativitas dan kemampuan mereka dalam berkomunikasi, anak muda dapat menginspirasi orang lain untuk mengadopsi sikap saling menghormati dan memahami perbedaan. Melalui konten yang menarik dan edukatif, mereka dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan menciptakan dampak yang signifikan dalam membangun masyarakat yang lebih harmonis.

Kedua episode ini menekankan bahwa manajemen diri yang efektif dalam konteks spiritual melibatkan pengelolaan emosi, penguatan niat, dan penerapan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengintegrasikan praktik ibadah seperti puasa dan sholat, serta mengadopsi sikap positif dalam menghadapi kehidupan, individu dapat mencapai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Kesimpulannya, manajemen diri dari sudut pandang nilai spiritual bukan hanya tentang disiplin dalam menjalankan ibadah, tetapi juga tentang bagaimana kita mengelola pengalaman hidup dengan bijak dan penuh makna, serta mempromosikan toleransi beragama dan nilai-nilai damai melalui peran aktif anak muda di media sosial untuk menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna.

3. Manajemen diri sebagai pertumbuhan nilai individu

Dalam tiga episode podcast PWK yang menarik, yaitu "Insecure Sama Bentuk Tubuh, Ummi Quarry Suka Pake Celana Jeans Double", "Dua Kakaknya Meninggal Dalam 1 Bulan, Boiyen Jadi Pengganti Sosok Ayah Untuk 4 Keponakannya", Dan "Ngerubuhin Rumah Orang Tua, Anwar Bab Di Kejar Bapaknya Bawa G*Lok!!", terdapat pembahasan yang mendalam mengenai manajemen diri sebagai bagian dari pertumbuhan nilai individu. Dalam konteks ini, manajemen diri tidak hanya berfokus pada pengelolaan perilaku, tetapi juga pada pengembangan karakter dan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada episode pertama, Ummi Quarry berbagi tentang perasaannya yang insecure terhadap bentuk tubuhnya, meskipun ia tetap percaya diri dengan pilihan fashionnya, seperti mengenakan celana jeans double. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen diri dalam konteks pertumbuhan nilai individu melibatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri. Ummi mengajarkan bahwa penting untuk mencintai diri sendiri dan menerima kekurangan yang ada. Dengan mengelola perasaan insecure, individu dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan positif, serta menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Dalam episode kedua, Boiyen menceritakan bagaimana ia harus mengambil peran sebagai pengganti sosok ayah setelah kehilangan dua kakaknya dalam waktu singkat. Tanggung jawab yang besar ini mengajarkan nilai ketahanan dan kepedulian terhadap keluarga. Manajemen diri dalam konteks ini berarti mampu mengatasi kesedihan dan beradaptasi dengan perubahan yang sulit. Boiyen menunjukkan bahwa meskipun menghadapi situasi yang sangat berat, individu dapat tumbuh dan berkembang dengan mengambil tanggung jawab untuk orang-orang yang mereka cintai. Ini mencerminkan nilai-nilai kekuatan, kasih sayang, dan dedikasi.

Sementara itu, dalam episode ketiga, Anwar menceritakan pengalaman lucu ketika ia dikejar oleh bapaknya dengan membawa golok. Meskipun situasi tersebut tampak konyol, ada pelajaran penting tentang hubungan keluarga dan bagaimana humor dapat menjadi alat untuk mengatasi stres. Manajemen diri dalam konteks ini mencakup kemampuan untuk melihat sisi positif dari situasi sulit dan menjaga hubungan yang baik dengan orang-orang terdekat. Anwar menunjukkan bahwa dengan humor, individu dapat menciptakan ikatan yang lebih kuat dan mengurangi ketegangan dalam hubungan sosial.

Ketiga episode ini menekankan bahwa manajemen diri sebagai pertumbuhan nilai individu melibatkan penerimaan diri, tanggung jawab, ketahanan, dan kemampuan untuk melihat sisi positif dalam kehidupan. Dengan mengelola emosi dan perilaku, individu dapat mengembangkan karakter yang kuat dan nilai-nilai positif yang akan membimbing mereka dalam perjalanan hidup. Kesimpulannya, manajemen diri bukan hanya tentang disiplin, tetapi

ISSN : 3025-9495

juga tentang bagaimana kita tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik, serta bagaimana kita dapat mempengaruhi orang lain di sekitar kita dengan nilai-nilai yang kita anut.

KESIMPULAN

Manajemen diri merupakan aspek penting dalam kehidupan yang mencakup pengelolaan emosi, perilaku, dan pengembangan karakter. Dari pembahasan yang diambil dari berbagai episode podcast PWK, kita dapat menarik beberapa poin kunci. Pertama, penerimaan diri adalah langkah awal untuk membangun kepercayaan diri dan kekuatan mental, seperti yang ditunjukkan oleh Umami Quarry yang menghadapi ketidakamanan terhadap bentuk tubuhnya.

Kedua, pengalaman Boiyen yang harus mengambil peran sebagai pengganti sosok ayah setelah kehilangan anggota keluarga mengajarkan kita tentang pentingnya tanggung jawab dan ketahanan. Dalam menghadapi kesulitan, individu dapat tumbuh dan berkembang dengan mengambil peran aktif dalam kehidupan orang-orang terdekat. Ketiga, humor dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres dan memperkuat hubungan sosial, seperti yang terlihat dalam cerita Anwar tentang pengalaman lucu yang memperlihatkan sisi positif dari situasi sulit.

Selain itu, dalam konteks spiritual, manajemen diri juga melibatkan penerapan nilai-nilai positif seperti toleransi dan kasih sayang, di mana anak muda dapat berperan aktif dalam menyebarkan nilai-nilai damai melalui media sosial. Secara keseluruhan, manajemen diri bukan hanya tentang disiplin dan pengendalian diri, tetapi juga tentang pertumbuhan nilai individu yang mencakup penerimaan diri, tanggung jawab, ketahanan, dan kemampuan untuk melihat sisi positif dalam kehidupan. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ini, individu dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna, serta memberikan dampak positif bagi orang lain di sekitar mereka.

REFERENSI

- Adriansyah, M. A., Sintara, I. D., Pramujie, G. V. C., & Salsabila, A. (2020). Meningkatkan Komitmen Organisasi Melalui Pelatihan Manajemen Diri. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(1), 81. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3827>
- Arani, R., Ginanjar, W., Madani, I., & Sukabumi, N. (2021). MANAJEMEN DIRI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM SELF-MANAGEMENT IN ISLAMIC EDUCATION PERSPECTIVE Neng Awalia Farida. Diterima: Desember, 01(1), 1-23.
- HAS Creative. (2024). PWK - MENTAL DR. TIRTA TURUN, GARA-GARA VIDEO MARAH-MARAH DILIHAT & DITIRU SAMA ANAKNYA!. Youtube. <https://youtu.be/Qtlxl1YM9Bk?si=MXbzDouHy5H0HtPc> diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- HAS Creative. (2023). PWK-Insecure sama bentuk tubuh, Umami Quarry suka pake celana jeans double. YouTube. <https://youtu.be/1akWR7jDQBo?si=QcYV5mEYpoiSQv6Y> diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- HAS Creative. (2023). PWK-Dua kakaknya meninggal dalam 1 bulan, Boiyen jadi pengganti sosok ayah untuk 4 keponakannya. YouTube. https://youtu.be/vkySBeWGrSk?si=C0n4uLKmdZUIFr_B diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- HAS Creative. (2023). PWK-Ngerubuhin rumah orang tua, Anwar bab di kejar bapaknya bawa g*lok!! . YouTube. <https://youtu.be/mc5TRrQIZol?si=WHJyH3T-n1eiFnwj> diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- HAS Creative. (2023). PWK- Sudah belajar puasa, sholat, dan punya KTP Islam, ini alasan Denny Sumargo belum log in!!. YouTube. https://youtu.be/YV0SfVzcV1w?si=R_wdHFh2sfN8VS2T diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- HAS Creative. (2023). PWK-Misi Habib Jafar ingin foto toleransi beragama tidak lagi viral. YouTube. https://youtu.be/SQBW_0hRNNg?si=BNUFLuzlxMIU94Pa diakses pada tanggal 9 Juni 2025
- Iskandar. (2017). *Jurnal Teknologi Pendidikan* Vol. 19, No. 3, Desember 2017. 19(3), 175-190.

ISSN : 3025-9495

Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. MUDARRISA: Journal of Islamic Education, 6(2), 221.
<https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.765>

Prayoga, O. W., Kuswinarno, M., & Madura, U. T. (2024). *PENTINGNYA MANAJEMEN DIRI DALAM PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA : KUNCI KESUKSESAN ORGANISASI PENTINGNYA MANAJEMEN DIRI DALAM PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA : KUNCI KESUKSESAN ORGANISASI*. 2(10).