

Makna *Self-Management* dalam Film *Jumbo* : Don

¹Adisty Nazwa Salshabilla Az-Zahra, ²Asti Evellyna Callysta, ³Erindah Dimisyqiyani,
⁴Amaliyah, ⁵Rizky Amalia Sinulingga, ⁶Gagas Gayuh Aji
¹Manajemen Perkantoran Digital, Universitas Airlangga, Surabaya

E-mail: 1_ady.nazwa.salshabilla-2023@vokasi.unair.ac.id, 2_asti.evellyna.callysta-2023@vokasi.unair.ac.id, 3_erindah-dimisyqiyani@vokasi.unair.ac.id,
4_amaliyah@vokasi.unair.ac.id, 5_rizky-amalia-sinulingga@vokasi.unair.ac.id, 6_gagas-gayuh-aji@vokasi.unair.ac.id

ABSTRAK

Fenomena perundungan pada remaja telah menjadi isu serius yang memengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, serta perkembangan psikologis. Dalam konteks ini, film *Jumbo* menampilkan perjalanan tokoh Don yang menjadi representasi bagaimana manajemen diri berperan penting dalam menghadapi tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna manajemen diri dalam film *Jumbo* dengan menelaah proses transformasi tokoh Don dari korban bullying yang pasif menjadi individu yang percaya diri. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan analisis terhadap adegan, dialog, serta simbol visual dalam film. Observasi dilakukan berulang kali untuk menangkap detail emosi, ekspresi, dan interaksi yang berkaitan dengan regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Don awalnya gagal mengendalikan emosi dan perilakunya, tercermin dari sikap pasif saat menghadapi perundungan. Namun, titik balik terjadi ketika Don mulai berani tampil di depan umum, hingga akhirnya mampu mengambil keputusan krisis dengan cepat dan tegas. Transformasi ini merefleksikan aktivasi regulasi diri yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Menariknya, meskipun manajemen diri ditampilkan sebagai faktor kunci, film ini juga menunjukkan kontradiksi: perubahan Don tidak hanya lahir dari kekuatan internal, melainkan sangat dipengaruhi oleh dukungan eksternal seperti teman dan lingkungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa penguatan manajemen diri berdampak signifikan terhadap resiliensi remaja. Temuan ini juga berimplikasi pada pentingnya film sebagai media edukasi publik. Untuk penelitian selanjutnya, kajian dapat diperluas pada perbandingan film sejenis atau konteks sosial yang berbeda guna melihat dinamika regulasi diri secara lebih komprehensif.

Kata kunci : *Manajemen Diri, Bullying, Regulasi Diri, Film Jumbo, Remaja*

ABSTRACT

The phenomenon of bullying among adolescents has become a serious issue that affects mental health, social relationships, and psychological development. In this context, the film *Jumbo* depicts the journey of the character Don, who represents how self-management plays an important role in dealing with social pressure. This study aims to reveal the meaning of self-management in the film *Jumbo* by examining the transformation process of the character Don from a passive victim of bullying to a confident individual. The method used is descriptive qualitative with analysis of scenes, dialogues, and visual symbols in the film. Observations were conducted repeatedly to capture details of emotions, expressions, and interactions related to self-regulation. The results show that Don initially failed to control his emotions and behavior, as reflected in his passive attitude when facing bullying. However, a turning point occurred when Don began to dare to appear in public, until he was finally able to make quick and decisive decisions in a crisis. This transformation reflects the activation of self-regulation, which includes cognitive, emotional, and behavioral aspects. Interestingly, although self-management is presented as a key factor, the film also shows a contradiction: Don's change did not only come from internal strength, but was also greatly influenced by external support such as friends and social environment. This study confirms that strengthening self-management has a significant impact on adolescent resilience. These findings also imply the importance of film as a medium for public education. For further research, studies can be expanded to compare similar films or different social contexts to see the dynamics of self-regulation more comprehensively.

Keyword : *Self-Management, Bullying, Self-Regulation, Jumbo Movies, Teenagers*

1. PENDAHULUAN

Fenomena perundungan atau *bullying* telah menjadi isu global yang berdampak serius terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik remaja di berbagai belahan dunia. Perilaku agresif ini tidak hanya sebatas verbal atau fisik, tetapi juga dapat mengakibatkan tekanan psikologis yang mendalam pada korbannya (Mahzunah et al., 2024). *Bullying* telah diidentifikasi sebagai isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Dampak psikologisnya sangat serius, termasuk depresi, kecemasan, isolasi sosial, rendah diri, hingga risiko bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa risiko depresi pada anak dan remaja yang menjadi korban *bullying* 2,77 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menjadi korban (Ye et al., 2023). Hal ini menggarisbawahi urgensi untuk memahami dan mengatasi dampak *bullying* secara komprehensif. Selain itu, *bullying* juga memengaruhi interaksi sosial pada remaja dan dapat menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri serta pikiran untuk bunuh diri (Mahzunah et al., 2024). Berbagai studi juga mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara *bullying* dan gejala depresi, baik pada korban, pelaku, maupun individu yang terlibat dalam kedua peran tersebut (Ye et al., 2023). Peningkatan kasus ini memunculkan urgensi untuk mencari solusi yang holistik, tidak hanya mengatasi gejala tetapi juga memperkuat ketahanan individu dari dalam.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui penguatan kemampuan internal remaja, yaitu manajemen diri. Tekanan sosial yang dihadapi remaja, seperti intimidasi dan kesulitan dalam interaksi, dapat berdampak serius pada kesehatan mental

dan kesejahteraan mereka. Untuk itu, diperlukan faktor internal yang kuat dalam diri individu sebagai mekanisme perlindungan. Dalam konteks ini, manajemen diri (atau regulasi diri) menjadi kemampuan kunci yang memungkinkan remaja untuk mengelola tantangan tersebut secara efektif. Kemampuan ini didefinisikan sebagai keterampilan untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran guna mencapai tujuan yang diinginkan (Gajda et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan mengelola diri yang baik pada remaja dapat menjadi fondasi yang kuat untuk menghadapi tekanan dari lingkungan sosial. Kemampuan manajemen diri sangat penting dalam perkembangan psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan fondasi bagi berbagai proses individu (seperti efikasi diri dan koping) dan interpersonal (seperti dukungan teman sebaya) yang berkontribusi pada resiliensi (Lansing & Berg, 2014). Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan, serta menunjukkan perilaku yang lebih adaptif. Lebih lanjut, model regulasi diri juga mencakup elemen-elemen sosial yang esensial, seperti kepercayaan pada diri sendiri (*Trust of Self*) dan kepercayaan pada orang lain (*Trust of Others*), yang memungkinkan remaja untuk beradaptasi dan berfungsi dengan baik dalam interaksi sosial (Walker & Walker, 2024).

Perkembangan manajemen diri ini tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Salah satu faktor eksternal yang paling signifikan adalah interaksi dengan figur otoritas seperti guru. Perilaku guru yang suportif terbukti secara positif memengaruhi perkembangan regulasi diri pada siswa

(Opdenakker, 2022). Ini menunjukkan bahwa meskipun manajemen diri adalah faktor internal, pengembangannya sangat bergantung pada dukungan yang diterima dari lingkungan, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan remaja untuk menghadapi tekanan sosial secara mandiri. Singkatnya, faktor internal berupa manajemen diri adalah kunci bagi remaja untuk menavigasi kompleksitas tekanan sosial.

Manajemen diri adalah kemampuan fundamental yang mencakup pengaturan berbagai aspek internal, seperti pikiran, emosi, perilaku, dan motivasi, untuk mencapai tujuan tertentu (Kurniawati et al., 2024). Konsep ini sangat penting, terutama bagi remaja, karena memungkinkan mereka untuk mengendalikan respons internal dan eksternal terhadap tantangan hidup. Individu yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung lebih berhasil dalam mengatasi masalah, terutama yang berkaitan dengan regulasi emosi. Hal ini dikarenakan mereka mampu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi dengan lebih efektif (Kurniawati et al., 2024). Kemampuan manajemen diri juga terkait erat dengan kecerdasan emosional dan motivasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka (Trigueros et al., 2019). Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk lebih termotivasi, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian akademis dan kebiasaan hidup sehat. Regulasi emosi yang efektif tidak hanya membantu dalam mengendalikan amarah tetapi juga berkontribusi pada peningkatan resiliensi. Resiliensi, atau daya lenting, adalah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif setelah menghadapi kesulitan atau trauma. Oleh karena itu, manajemen diri yang kuat menjadi fondasi penting untuk

membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan (Trigueros et al., 2019).

Film animasi lokal, seperti Film Jumbo, berfungsi sebagai media yang efektif dalam mengangkat isu-isu sosial dan psikologis yang relevan dengan kehidupan anak-anak dan remaja. Film ini secara spesifik mengangkat tema persahabatan, keberanian, dan pengalaman masa kecil yang merugikan (*adverse childhood experiences* atau ACES), termasuk perundungan atau *bullying*. Melalui karakter utama, Don, film ini menampilkan bagaimana seorang anak menjadi korban perundungan dan menghadapi tekanan sosial yang berat. Film Jumbo dinilai mampu membangun resonansi emosional yang kuat dengan penontonnya, serta mendorong pemahaman tentang teori komunikasi interpersonal dan konsep cermin diri (*self-reflection*) (Putri et al., 2025). Penggunaan film sebagai media pembelajaran ini efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter melalui konflik yang dekat dengan dunia anak-anak (Febrianti et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa film dapat menjadi alat penting untuk membantu penonton, terutama remaja, dalam membentuk persepsi diri dan mengembangkan empati, yang merupakan bagian krusial dari manajemen diri dalam menghadapi tekanan sosial.

Perjalanan karakter Don dalam Film Jumbo menunjukkan proses membangun manajemen diri penting saat menghadapi tekanan sosial. Akibat perundungan, Don awalnya digambarkan sebagai orang yang pasif dan penuh dengan pikiran negatif. Dia mengalami kehilangan identitas karena kondisi psikologis ini. Namun, melalui interaksi dan dukungan dari lingkungan sosial, Don secara bertahap belajar mengelola emosi dan perilakunya. Proses ini membawanya pada transformasi hingga akhirnya ia

tampil sebagai pribadi yang percaya diri dan mampu menentukan nasibnya sendiri. Kisah perubahan Don dari korban pasif menjadi individu yang berdaya merupakan representasi visual dari bagaimana kemampuan mengatur diri, didukung oleh faktor eksternal, dapat menumbuhkan resiliensi (Kurniawati et al., 2024; Trigueros et al., 2019). Oleh karena itu, film *Jumbo* menjadi subjek yang sangat menarik untuk penelitian yang bertujuan untuk mengungkap makna mendalam dari manajemen diri dalam menghadapi pelecehan. Penelitian ini dianggap penting karena menawarkan perspektif baru tentang cara mencegah bullying melalui penguatan diri sendiri dan metode eksternal seperti aturan. Film, yang menekankan pada kemampuan remaja untuk memimpin dirinya sendiri (self-management), dapat berfungsi sebagai media edukasi publik dan sarana refleksi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran, keberanian, dan ketabahan remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Pada akhirnya, ini akan membantu tercapainya Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) butir 3, Kehidupan Sehat dan Sejahtera, melalui peningkatan kesehatan mental remaja.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Manajemen

Manajemen merupakan pondasi penting bagi setiap organisasi, berfungsi untuk membimbing praktik kepemimpinan yang efektif dan memastikan pencapaian tujuan (Manurung & Hendayana, 2025). Secara historis, teori manajemen telah berevolusi dari pendekatan klasik yang kaku menuju kerangka kerja yang lebih adaptif (Rokhayati, 2014). Saat ini, fokusnya bergeser ke arah yang lebih kompleks, mengintegrasikan inovasi, keberlanjutan, dan kepemimpinan transformasional sebagai pilar utama (Akely & Srivastava, 2024). Pergeseran ini membawa konsepnya ke ranah mikro individu,

dikenal sebagai manajemen diri (*self-management*) atau regulasi diri (*self-regulation*). Dalam konteks remaja, manajemen diri adalah kemampuan fundamental untuk mengontrol perilaku, emosi, pikiran, dan perhatian guna mencapai tujuan hidup (Gajda et al., 2022). Keterampilan ini sangat penting karena tidak hanya mendasari fungsi seumur hidup, tetapi juga menjadi pondasi bagi resiliensi dan mekanisme koping individu, memungkinkannya beradaptasi secara efektif terhadap kesulitan (Lansing & Berg, 2014). Selain itu, regulasi diri juga mencakup aspek sosial, seperti menumbuhkan Kepercayaan pada Diri Sendiri (*Trust of Self*) dan Kepercayaan pada Orang Lain (*Trust of Others*), yang esensial untuk adaptasi sosial yang sehat (Walker & Walker, 2024).

2.2 Kepemimpinan

Kepemimpinan didefinisikan sebagai proses memengaruhi individu atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama (Manurung & Hendayana, 2025). Meskipun secara tradisional berfokus pada dinamika organisasi (Khan & Khan, 2024), teori kepemimpinan kontemporer semakin menekankan pentingnya faktor internal dan personal. Gaya kepemimpinan berbasis nilai, seperti kepemimpinan etis dan otentik, menjadi krusial karena berakar pada nilai-nilai, moral, dan integritas individu (Chilakamarri, 2023), yang merupakan cerminan dari kemampuan seorang pemimpin untuk mengelola dirinya sendiri. Hal ini didukung oleh temuan bahwa kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) memiliki pengaruh signifikan terhadap efektivitas kepemimpinan, terutama dalam membangun kepercayaan dan, yang lebih penting, regulasi diri (*self-regulation*) (Tenschert et al., 2024). Dengan demikian, kepemimpinan yang efektif, bahkan di tingkat organisasi, pada dasarnya dimulai dari penguasaan diri: kemampuan untuk mengelola emosi dan

nilai-nilai pribadi sebelum memengaruhi orang lain.

2.3 Self Regulation

Regulasi Diri (*Self-Regulation*), yang menjadi dasar dari manajemen diri, dipahami sebagai payung luar biasa (*extraordinary umbrella*) yang mencakup dan mengintegrasikan aspek-aspek penting seperti kognitif, metakognitif, perilaku, motivasi, dan emosional/afektif dalam proses individu (Panadero, 2017). Pandangan holistik ini menjelaskan bagaimana seseorang secara aktif mengelola diri untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut, teori regulasi diri bertindak sebagai mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana variabel personal seperti kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan diri secara efektif (Laulié et al., 2023). Dalam konteks aplikasi praktis, terutama pada remaja yang rentan terhadap tantangan psikologis, praktik manajemen diri (*self-management*), *self-care*, dan *self-help* merupakan strategi penting yang digunakan baik sebagai cara untuk mencegah kekambuhan (*relapse*) maupun sebagai dukungan esensial saat remaja menunggu akses ke perawatan spesialis untuk masalah emosional (Town et al., 2024).

3. METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis film *Jumbo* dengan fokus pada tokoh utama, Don. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan ruang eksplorasi mendalam terhadap perjalanan batin dan perkembangan karakter Don. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mendeskripsikan bagaimana film merefleksikan konsep manajemen diri (*self-management*) serta perjuangan Don dalam menghadapi tantangan personal

dan sosial, terutama perundungan dan krisis kepercayaan diri.

Objek penelitian ini adalah film *Jumbo*, dengan fokus analisis pada representasi manajemen diri tokoh Don. Penelitian mendalami bagaimana alur cerita, dialog, serta interaksi sosial menggambarkan transformasi Don dari seorang anak pemalu dan minder menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Pergulatan internal Don, seperti rasa malu dan ketidakberdayaan, diungkap melalui observasi terhadap jalannya cerita, dialog kunci, dan simbolisme visual dalam film. Proses pengumpulan data dilakukan dengan observasi mendalam terhadap film *Jumbo*. Untuk memastikan detail penting tidak terlewat, film ditonton secara berulang kali dan setiap adegan signifikan dicatat. Observasi dalam penelitian kualitatif lazim digunakan untuk memahami makna simbolik yang terkandung dalam objek budaya, termasuk film (Angrosino, 2016). Data yang dihimpun meliputi dialog, ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta elemen visual yang merepresentasikan emosi dan perkembangan karakter Don.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dan interpretatif. Analisis ini mencakup identifikasi tema-tema utama, seperti trauma perundungan, *self-talk* negatif, dan *self-empowerment*, serta menghubungkannya dengan teori *self-regulation*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan "apa" yang terjadi pada Don, tetapi juga "bagaimana" film menyampaikan pesan tersebut secara efektif kepada penonton (Neck et al., 2020).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Kegagalan Manajemen Diri Awal



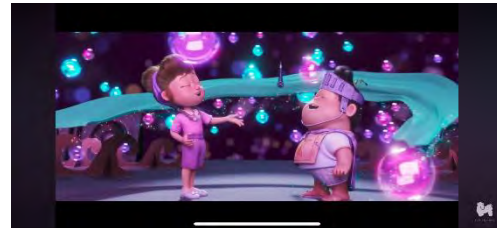
Gambar 1. Atta merebut buku kesayangan Don. Menit 20.08

Don : "Atta, Balikin gak?! itu dari Ayah Ibukku"

Atta : "Kamu gak akan bisa menang, ngerti?!"

Adegan di mana Atta mengambil buku kesayangan Don pada menit ke-20.18 menunjukkan krisis identitas. Buku yang menunjukkan kenyamanan dan kebanggaan dirinya dirampas oleh teman-temannya. Don menunjukkan ekspresi kemarahan, tetapi dia tidak berani melawan. Dari perspektif manajemen diri, kondisi ini menunjukkan bahwa dia gagal mengontrol perilaku dan emosinya. Dia merasa tidak termotivasi karena marah yang tidak tersalurkan, seolah-olah dia menerima keadaan. Kemarahan yang dipendam ini menunjukkan ketidakmampuan Don untuk mengontrol emosinya dan ketidakmampuannya untuk mengubah energi negatif menjadi energi yang bermanfaat. Akhirnya, kehilangan buku menjadi representasi dari kehilangan kontrol diri Don, yang membuatnya semakin merasa tidak berdaya dan lemah. Adegan ini penting karena menunjukkan kegagalan awal Don dalam manajemen diri. Ini akan menjadi titik balik dalam proses transformasi Don menjadi pribadi yang lebih kuat dan percaya diri di kemudian hari.

4.1.2 Proses Pengelolaan Diri Regulasi Emosi dan Keberanian



Gambar 1. Don tampil bernyanyi bersama Meri. Menit 51.35

Pada menit ke-40, Don menghadapi ketakutannya dan memutuskan untuk tampil di panggung di depan umum, meskipun ia sadar beberapa anak mungkin akan mengejeknya. Wajahnya terlihat gugup dan penuh keraguan, namun dengan keberanian yang ia kumpulkan, ia berhasil mengatasi rasa takut tersebut. Adegan ini menjadi titik balik penting dalam perjalanan karakternya. Sebelum ini, Don selalu terlihat diam, minder, dan marah ketika dia diejek. Namun, saat ini, ia berani menghadapi rasa takut dengan berdiri di depan banyak orang. Don mulai mampu mengendalikan emosinya dan tidak lagi dikuasai oleh rasa malu atau ketidakpercayaan diri, karena itu dia membuat keputusan untuk tetap maju meskipun cemas.

Dari sudut pandang manajemen diri, tindakan Don di panggung menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosinya dan keberanian untuk bertindak. Setelah mengatasi rasa takut yang awalnya menjadi hambatan, rasa takut itu berubah menjadi energi yang mendorong Anda untuk menjadi lebih percaya diri. Adegan ini menandai perkembangan awal Don dalam manajemen diri, mulai dari hanya menahan emosi secara diam-diam hingga memiliki keberanian untuk mengubah perasaan negatif menjadi tindakan.

4.1.3 Transformasi Kematangan Manajemen Diri Don



Gambar 3. Don dan teman-temannya menyelamatkan Meri. Menit 1.13.38

Pada adegan klimaks ini menunjukkan perjalanan transformasi Don dan bukti kematangan manajemen dirinya. Berbeda dengan sikap pasif yang dia tunjukkan di awal film, Don sekarang dapat mengendalikan rasa takut dan kemarahannya dan membuat keputusan krisis dengan cepat, tegas, dan berani. Keberanian ini menunjukkan bahwa ia sudah dapat mengubah pikiran, emosi, dan perilakunya, sehingga emosi negatif yang dulu melemahkannya sekarang mendorong tindakan konstruktif. Adegan ini memperlihatkan bahwa Don telah tumbuh menjadi orang yang kuat, percaya diri, dan tahan terhadap keadaan.

4.2 Pembahasan

Transformasi karakter Don dalam film *Jumbo* secara jelas menggambarkan bagaimana konsep inti dari regulasi diri (*self-regulation*) dimanifestasikan dalam perkembangan psikologis seorang remaja. Regulasi diri didefinisikan secara holistik sebagai payung luar biasa (*extraordinary umbrella*) yang mengintegrasikan berbagai aspek diri, termasuk dimensi kognitif, metakognitif, perilaku, motivasi, dan emosional/afektif dalam proses adaptasi individu (Panadero, 2017). Awalnya, trauma perundungan membuat Don gagal meregulasi diri, diekspresikan melalui kepasifan dan rasa minder, namun titik baliknya saat Don berani berdiri di depan umum menunjukkan aktivasi mekanisme regulasi diri yang baru. Secara

teoritis, regulasi diri berperan sebagai mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana peningkatan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) memungkinkan individu untuk mengendalikan dan mengarahkan dirinya secara efektif (Laulié et al., 2023). Dalam proses ini, Don berhasil mengubah emosi negatifnya, seperti rasa takut dan malu, menjadi energi pendorong untuk bertindak konstruktif dan membangun rasa percaya diri.

Kematangan manajemen diri Don mencapai puncaknya pada adegan klimaks film, di mana Don mampu mengambil keputusan krisis dengan cepat dan berani. Keberhasilan ini adalah bukti bahwa Don telah meregulasi pikiran, emosi, dan perilaku secara terintegrasi, melampaui sikap pasifnya di awal. Keterkaitan hasil analisis ini dengan psikologi remaja sangat relevan, karena perjuangan Don menegaskan pentingnya strategi manajemen diri (*self-management*), *self-care*, dan *self-help* yang berfungsi vital bagi remaja dengan masalah emosional (Town et al., 2024). Strategi ini sangat penting, tidak hanya sebagai alat untuk meningkatkan percaya diri, tetapi juga berfungsi untuk mencegah kekambuhan (*relapse*) dan membangun resiliensi. Dengan demikian, film *Jumbo* menyajikan model naratif tentang *self-empowerment*, menunjukkan bahwa manajemen diri adalah keterampilan krusial untuk adaptasi dan kesejahteraan remaja di tengah tekanan sosial.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa film *Jumbo* secara efektif merepresentasikan bagaimana manajemen diri (*self-management*) dapat menjadi respons yang kuat terhadap dampak perundungan. Perjalanan tokoh utama, Don, memvisualisasikan teori regulasi diri (*self-regulation*) sebagai payung holistik yang mencakup aspek kognitif, perilaku,

dan emosional/afektif (Panadero, 2017). Transformasi Don dari pribadi pasif yang didominasi rasa takut menjadi individu yang berani dan percaya diri membuktikan bahwa ia telah berhasil menguasai mekanisme internal untuk mengelola dirinya.

Kemampuan Don untuk menggunakan kecerdasan emosional sebagai mekanisme kunci untuk meregulasi emosi negatif menjadi energi pendorong tindakan konstruktif (Laulié et al., 2023) menunjukkan keberhasilan proses manajemen diri. Puncak kematangan ini menggarisbawahi pentingnya strategi *self-management* sebagai alat vital bagi remaja untuk mencegah kekambuhan masalah emosional dan membangun resiliensi di tengah tantangan (Town et al., 2024). Dengan demikian, film *Jumbo* menyajikan model naratif bahwa penguasaan manajemen diri adalah fondasi krusial bagi adaptasi dan kesejahteraan psikologis remaja.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan penelitian ini. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan teknis, tetapi juga motivasi dan ruang diskusi yang sangat berharga.

Secara khusus, ucapan terima kasih ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan kritis, serta bimbingan yang konsisten sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan lebih terarah. Apresiasi yang tulus juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan sejawat yang telah menjadi partner diskusi, memberikan perspektif baru, serta semangat dalam setiap tahap penulisan.

Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada para peneliti dan akademisi dalam bidang manajemen diri, regulasi diri, serta kajian film, yang karyanya telah menjadi pijakan teoretis penting bagi penelitian ini. Tidak lupa, apresiasi mendalam diberikan kepada tim kreatif film *Jumbo* yang menghadirkan narasi visual penuh makna, sehingga membuka ruang refleksi dan kajian yang inspiratif.

Akhir kata, penghargaan sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada para pembaca yang budiman atas perhatian dan ketertarikannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata, tidak hanya pada wacana akademis mengenai manajemen diri, tetapi juga pada penguatan resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Gajda, M., Małkowska-Szcutnik, A., & Rodzeń, W. (2022). Self-Regulation in Adolescents: Polish Adaptation and Validation of the Self-Regulation Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7432. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Lansing, A. H., & Berg, C. A. (2014). Topical Review: Adolescent Self-Regulation as a Foundation for Chronic Illness Self-Management. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(1), 1-13. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu067>
- Opendakker, M.-C. (2022). Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 1021904.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021904>
- Walker, S. P., & Walker, J. (2024). Constructing a Novel Instrument to Measure Social-Emotional Self-Regulation in Students Aged 8-18. *The Open Psychology Journal*, 17, e18743501284736. <https://doi.org/10.2174/0118743501284736240327051824>
- Kurniawati, A. T., Sholikhah, S., Saifudin, M., Susanti, I., Ubudiyah, M., & Prihatama, R. P. (2024). Self Management For Adolescents With Emotion Control. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 16(2), 52–57. <https://doi.org/10.38040/js.v16i2.950>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2810. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Mahzunah, A. K., Sari, I. Y., Paradela, B. V., Murti, B., & Tursina, E. (2024). The Impact of Cyberbullying on Self-Harming Behavior and Suicidal Thoughts among Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 09(04), 357-369. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2024.09.04.07>
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(215).
- <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>
- Febrianti, N., Wulansari, B. Y., & Rusdiani, N. I. (2025). Representation of Early Childhood Character Values in the Animated Film Jumbo at the Pocenter Playgroup. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 837-844. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4280>
- Putri, V. A. C., Parvez, M. A., Rizky, M. R., Robbani, H. C., Sholihah, N., Permata, A. A. C., & Wiyata. (2025). Kupas Tuntas Keterkaitan Film Jumbo dengan Komunikasi Interpersonal dan Peningkatan Kunjungan Bioskop. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 287-305. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v3i2.1877>
- Manurung, G., & Hendayana, Y. (2025). The Future of Management Theory: A Review of the Literature on Innovation, Sustainability, and Transformative Leadership. *Dinasti International Journal of Management Science*, 6(5), 116–124. <https://doi.org/10.38035/dijms.v6i5.4613>
- Rokhayati, I. (2014). Perkembangan Teori Manajemen dari Pemikiran Scientific Management Hingga Era Modern Suatu Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 15(2), 1-20. <https://spada.uns.ac.id/mod/resource/view.php?id=188338>
- Akely, M. (2024). Peran Kepemimpinan Transformasional dalam Mendorong Inovasi Organisasi Perspektif MSDM. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(1), 1074-1086. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/view/3410>
- Srivastava, R. (2024). Sustainable Management Strategies in

- Multinational Corporations: Balancing Profitability and Social Responsibility. *Journal of Advanced Management Studies*, 1(3), 32-35.
<https://doi.org/10.36676.jams.v1.13.17>
- Lansing, A. H., & Berg, C. A. (2014). Topical Review: Adolescent Self-Regulation as a Foundation for Chronic Illness Self-Management. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu006>
- Khan, M. I. ., & Khan, A. N. . (2024). Exploring Management Practices and Theories through Grounded Theory: A Review. *Journal of Policy Options*, 7(3), 39-46.
<https://resdojournals.com/index.php/jpo/article/view/381>
- Chilakamarri, S. (2023). 'Show, don't tell!' - Popular films for discussion of individual values in construction project management. *Project Leadership and Society*, 4, 100082.
<https://doi.org/10.1016/j.plas.2023.100082>
- Tenschert, J., Furtner, M., & Peters, M. (2024). The effects of self-leadership and mindfulness training on leadership development: a systematic review. *Management Review Quarterly*.
<https://doi.org/10.1007/s11301-024-00448-7>
- Angrosino, M. (2016). Doing ethnographic and observational research (2nd ed.). SAGE Publications Ltd.
<https://doi.org/10.4135/9781849208932>
- Goldsby, M. G., Goldsby, B. A., Neck, C. P., & Neck, H. M. (2021). Self-Leadership: A Four Decade Review of the Literature and Trainings. *MDPI*.
<https://www.mdpi.com/2071-1050/13/18/10411>