



Analisis Isi Mengenai Cara Mengenali Diri Sendiri Dalam Podcast Suara Berkelas Pada Platform Youtube

Risti Septyani^{1*}, Fadiah Cahya Amelia², Ika Choirunnissa³, Mario Maulana⁴,
April Laksana⁵

¹⁻⁵Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

ristisept30@gmail.com^{1*}, fadiahcahyaamelia@gmail.com², ikachn.16@gmail.com³,

mariomaulana84@gmail.com⁴, aprillaksana8@gmail.com⁵

Korespondensi Penulis: ristisept30@gmail.com*

Abstract. *Using a qualitative research methodology, this study investigated the concept of self-recognition. The aim of the research was to understand how people can use the principles of Human Design to see discover on one's life experiences, social interactions, and cultural context can help them understand themselves better. Important insights into human-based therapies and self-development are given in this classyoices podcast. A system that combines elements of astrology, genetics, kabbalah, and the I Ching to provide insight into one's personality and potential is known as a Human Design. According to research, people who have a good understanding of themselves tend to be better at managing their emotions dealing with stress, and living a more genuine life.*

Keywords: *Self, Human Design, Meditation.*

Abstrak. Dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif, penelitian ini menyelidiki konsep mengenali diri sendiri. Tujuan penelitian adalah untuk memahami bagaimana orang dapat menggunakan prinsip-prinsip Human Design untuk melihat dan menemukan karakteristik untuk mereka. Penemuan ini menunjukkan merenungkan pengalaman hidup seseorang, interaksi sosial, dan konteks budaya dapat membantu mereka memahami diri mereka lebih baik. Wawasan penting tentang terapi berbasis manusia dan pengembangan diri diberikan dalam podcast Suara Berkelas ini. System yang menggabungkan elemen astrologi, genetika, kabbalah, dan I Ching untuk memberikan wawasan tentang kepribadian dan potensi seseorang dikenal sebagai human design. Menurut penelitian, orang-orang yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung lebih baik dalam mengelola emosi mereka, menghadapi stress, dan menjalani kehidupan yang lebih asli.

Kata Kunci : Diri Sendiri, Desain Manusia, Meditasi.

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya, sebagian besar orang menganggap komunikasi sebagai interaksi antara dua orang atau lebih, sehingga apa yang mereka pikirkan, simpan, dan ingat tidak dianggap sebagai komunikasi. Bukan tanpa alasan, karena jika berbicara tentang komunikasi, itu tidak akan terlepas dari hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial. Sebaliknya, proses interaksi mereka akan menghasilkan proses sensasi, persepsi, ingatan, dan berpikir, yang merupakan komponen komunikasi intrapersonal. (Noviariski, 2021)

Orang mengenal individu secara unik dan membedakannya dari orang lain karena mereka berbeda satu sama lain. Kualitas seseorang menentukan seberapa baik mereka berinteraksi dengan orang lain, dan kekhasan tersebut akan menentukan seberapa baik komunikasinya. Menyadari diri sendiri, atau mengungkap siapa dan apa kita ini, adalah langkah pertama dalam persepsi diri. (Bungin, 2023). Disebutkan bahwa banyak orang membantu

seseorang mengenal dirinya, seperti orang tua dan coach. Orang lain, terutama dalam pertemanan, dapat memberikan masukan tentang diri seseorang yang mungkin belum diketahui oleh orang tersebut. (Megawati Tirtawinata, n.d.).

Mengenal diri sendiri adalah proses yang mendalam dan berkelanjutan untuk memahami siapa kita, apa yang kita rasakan, dan mengapa kita bertindak dengan cara tertentu. Proses ini melibatkan introspeksi dan refleksi tentang pengalaman hidup kita, nilai-nilai, minat, dan kekuatan dan kelemahan kita. Mengetahui diri sendiri dapat membantu meningkatkan kesadaran diri, yang penting untuk kesejahteraan mental, pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal. Pengaturan diri adalah kemampuan untuk menangani emosi secara efektif sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas. Ini termasuk kepekaan terhadap perasaan seseorang dan kemampuan untuk menunda kepuasan pribadi sebelum mencapai tujuan tertentu. Selain itu, pengaturan diri juga mencakup kemampuan untuk pulih dari tekanan emosi. (1) kendali diri, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi dan desakan hati yang merusak, (2) sifat dapat dipercaya, yaitu kemampuan untuk mempertahankan standar kejujuran dan integritas, (3) kewaspadaan, yaitu sikap yang bertanggung jawab atas kinerja pribadi, (4) adaptabilitas, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, dan (5) inovasi, yaitu kemampuan untuk menerima dan terbuka terhadap ide, metode, dan informasi baru (Baskara et al., n.d.). .

Upaya untuk meningkatkan daya saing hidup seseorang dikenal sebagai pengembangan diri. Orang-orang akan dipandu untuk membangun peradaban melalui pengembangan diri. Nilai-nilai budaya yang kuat menentukan lahirnya sebuah peradaban. Intelektual yang didasari oleh kemajuan ilmu yang tepat dikenal sebagai pencipta budaya. (Aminullah & Ali, n.d.). Meditasi adalah penting untuk pengembangan mental dalam pengembangan diri, mengubah keadaan yang buruk menjadi baik dan dari kualitas rendah menjadi tinggi (Pranata et al., 2020). Salah satu metode terapi perilaku yang dikenal sebagai relaksasi melalui teknik meditasi dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan menciptakan kepribadian yang positif, menghilangkan berbagai jenis pikiran yang kacau yang disebabkan oleh ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan egonya, mempermudah individu untuk mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan tubuh (Alfaiz et al., 2019). Namun, beberapa orang percaya bahwa meditasi adalah mitos dan salah. Menurut Dienstmann (2018), beberapa contoh termasuk: (1) meditasi dikaitkan dengan agama tertentu, (2) harus dilakukan dengan mengosongkan pikiran atau menghentikan aktivitas, (3) harus dilakukan dengan menutup mata, dan (4) harus dilakukan dengan posisi duduk. Meditasi sendiri adalah proses memusatkan perhatian menjadi satu titik dan melakukannya secara sadar. Meditasi tidak

hanya membantu mengurangi stres, tetapi jika dilakukan secara teratur, itu memiliki banyak manfaat lain yang luar biasa (Johannes & Kristanto, 2023).

Di era globalisasi dunia, banyak kemajuan teknologi media dan pergeseran dari komunikasi monolog ke komunikasi digital terjadi. Salah satunya adalah media sosial, yang merupakan platform komunikasi online yang digunakan orang untuk berbagi informasi, pendapat, profil, dan lainnya dan dirancang untuk memfasilitasi komunikasi melalui perantara online (Laksana et al., n.d.). Perkembangan media telah membuat komunikasi manusia semakin mudah. Sebelumnya, pengiriman pesan hanya dapat dilakukan secara langsung. Sampai kehadiran internet, komunikasi melalui jenis media baru yang dapat diakses kapan pun dan di mana pun. Selain itu, media massa konvensional, seperti surat kabar, televisi, dan radio, tidak lagi membutuhkan waktu yang lama untuk menyampaikan pesan. Internet menawarkan solusi untuk masalah ini. Dengan internet dan teknologi portabel seperti gawai, semua kebutuhan informasi dapat diakses dengan cepat. (Wicaksono & Febriyanti, 2023). V(Mahfudzah Firdaus et al., 2024). YouTube menjadi platform media sosial yang memuat online video atau didalam youtube terdapat berbagai macam video yang disimpan didalamnya ada penyimpanan online yang berupa platform youtube sehingga video tersebut dapat dilihat dan diakses oleh siapapun dan dimanapun asalkan terhubung ke internet. Youtube awalnya berdiri pada bulan Maret 2005 oleh mantan pegawai yang sempat bekerja di paypal yaitu Chad Hurley, Steve Chen dan Jawed Karim.(Rahayu, n.d.). Ketersampaian pesan lebih baik dengan menggunakan YouTube sebagai media pembelajaran. YouTube adalah situs web berbagi video paling terkenal di dunia saat ini, menurut Snelson (2011). Sebagai situs web berbagi video, memungkinkan pengguna mengunduh, mencari, menonton, berbicara, dan berbagi klip video secara gratis, termasuk klip dari film, televisi, dan video buatan pengguna sendiri. Selain itu, YouTube tidak membatasi durasi untuk mengunggah video. manfaat tambahan adalah YouTube menawarkan layanan gratis, terutama untuk menikmati dan mengakses video yang diupload ke sistemnya. Pengguna dapat melihat video tanpa harus memiliki akun premium atau membayar sejumlah uang secara berkala. Video-video ini tersedia untuk pengguna secara gratis.. Pratiwi et al., 2020

Podcast adalah media pembelajaran yang efektif dan efisien. Ini disebut efektif karena mereka dapat digunakan sebagai alat pembelajaran yang mudah dan mudah ditemukan, dan mereka dapat didengarkan di mana saja dan kapan saja sambil melakukan aktivitas atau pekerjaan. Berbagai jenis konten audio dan ide yang berbeda dapat diwarnai oleh podcast. Podcast berfungsi sebagai media untuk memberikan pendengar informasi dan pengetahuan

yang mereka butuhkan. Dengan demikian, memanfaatkannya sebagai media pembelajaran dapat membantu pendengar menjadi lebih baik dalam berbicara.(Suriani et al., 2021)

2. METODE PENELITIAN

Metode penulisan artikel ilmiah ini adalah dengan metode kualitatif dan kajian pustaka (Library Research). Mengkaji teori dan hubungan atau pengaruh antar variabel dari buku-buku dan jurnal baik secara off line di perpustakaan dan secara online yang bersumber dari Mendeley, Scholar Google dan media online lainnya. Jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif(Laksana, April., et al., 2024). Menurut Moleong (2005:4), Data yang dikumpulkan dalam bentuk kata-kata dan gambar-gambar daripada angka dapat diperoleh melalui pendekatan deskriptif kualitatif, yang merupakan metode penelitian di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti catatan lapangan, foto, rekaman video, dokumentasi pribadi, catatan, atau memo, dan sumber lainnya. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dan memahami peristiwa yang dianggap sebagai penyimpangan sosial. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengkaji dan mengklarifikasi fenomena atau kenyataan yang terjadi di masyarakat. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan apakah pendekatan deskriptif kualitatif dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan apa yang dianggap sebagai masal. Fakta dan perspektif masyarakat menentukan masalah yang diselidiki.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data dan dokumentasi untuk penelitian ini dari media sosial Youtube. Peneliti Menyusun unggahan konten berdasarkan tema mengenali diri sendiri yang di unggah channel YouTube Suara Berkelas. Setelah melakukan analysis, peneliti menemukan beberapa cara menganali diri sendiri dengan cara human desain dan meditasi.

Gambar	Penjelasan
	Pada menit 01.15 Tsamara fahrana seorang human design coach dan juga guru meditasi menjelaskan bahwa human design adalah tools atau bagaimana kita mengenali diri sendiri. Human design itu seperti buku manual bagaimana kita beroperasi, dengan memakai logika, mendengarkan emosi, atau intuisi, bagaimana bisa mengelola pikiran, perasaan.

Gambar 1. Penjelasan human desain

 Gambar 2. Studi kasus	Pada menit 3.21 host bertanya seperti apa studi kasus yang pemecahan masalahnya dengan human design, tsamara menjawab bahwa kebanyakan adalah terkait masalah karir, merasa bosan dengan karir, frustrasi dengan atasan, lingkungan yang tidak sehat, atau merasa capek dengan commute, dan masalah corporet lainnya. Dengan human design bisa terlihat bagaimana agar merasa selaras, dan membantu untuk evaluasi.
 Gambar 3. Tipe-tipe human desain	Pada menit 7.26 tsamara menjelaskan tipe-tipe human design yaitu : manifestors, adalah ketika selaras akan merasa tenang. Generators, adalah ketika selaras merasa kepuasan. Manifesting generators, adalah ketika selaras akan merasa tenang dan puas. Projectors, adalah ketika selaras akan merasa sukses. Reflectors, adalah ketika selaras akan merasa kebahagiaan, keterbukaan dan tidak mempunyai ekspektasi.
 Gambar 4. Studi kasus	Pada menit 14.05 tsamara menjelaskan kalau dia pernah mendapati beberapa kasus dalam sebuah rumah tangga, yang dimana suami istri mengikuti reading dalam zoom meeting atau bertemu langsung dan kebanyakan istrinya yang tertarik dan ingin suaminya dibacain melalui human design. Lalu ada suatu moment dimana suaminya menangis karena ia merasa tidak pernah bisa berbicara hal tersebut kepada istrinya
 Gambar 5. Studi kasus	Pada menit 17.52 host menanyakan apakah human design itu bisa membantu kita bukan lari dari emosi negatif, tapi menghadapi emosi negatif. tsamara menjawab kalau human design sangat membantu dan membuat dia semakin peka saat dia merasa frustrasi. dan frustrasi itu juga bisa menjadi informasi. karena semakin kita punya data point emosi kita yang lebih lengkap, lebih jernih, tau alasannya kenapa, kesempatan kita berkembang justru lebih besar.
 Gambar 6. Teknik meditasi	Pada menit 22.40 tsamara yang juga merupakan guru meditasi diminta host untuk share practice meditasi untuk orang awam. tsamara menjelaskan bahwa meditasi butuh latihan, dan menginformasikan bahwa meditasi itu ada yang formal dan informal. Setiap orangpun punya teknik meditasi yang berbeda-beda (cara belajarnya) ada lebih ke visual (fokus pada suatu titik), auditory (dengerin musik), kinestetik (gerakan atau meraba). jadi meditasi yang bisa semua orang akses itu nafas, dengan tarik dan buang nafas. Karena nafas itu sangat terhubung dengan emosi.
	Pada menit 28.34 Tsamara menjelaskan cara efektif supaya tidak memendam emosi dan meledak-ledak emosinya. Tsamara mejabarkan antara human desain dan meditasi, Human desain sendiri merupakan cetakan manual, ketika seseorang sudah tahu human desainnya, secara teknis jika terlihat banyak warna putih bahwa orang tersebut memiliki perasaan lebih sensitif atau peka terhadap stress yang orang lain rasakan diibaratkan gelas atau spons bisa menampung dan menyerap dari luar. Orang yang memiliki warna putih penting untuk memiliki batasan untuk tidak semua hal atau perasaan orang lain dipikirkan

 Gambar 7. Cara efektif mengelola emosi	seperti memberi batasan untuk orang lain cerita ketika sedang merasa kalut. Sedangkan jika orang tersebut punya banyak warna mereka memiliki energi lebih banyak dari energi dirinya sendiri diibaratkan seperti baterai. Dari sisi meditasi disebut feeling the onion karena emosi sendiri memiliki banyak lapisan. Lapisan terluar merasa marah tapi sebenarnya lapisan dalam merasa kecewa dan seterusnya. Layer layer itu tadi bisa datang dari diri sendiri maupun dari orang tua dengan cara didikannya. Meditasi memiliki cara yakni inner child healing dimana balik ke perasaan masa lalu yang sudah jatuh ke alam sadar ketika melakukan meditasi ini sebaiknya dilakukan bersama coach supaya hasilnya lebih efektif bisa lebih memaafkan kejadian nya atau bahkan pelaku. Tsamara menjelaskan orang yang sering kena trigger sebetulnya mungkin orang yang memiliki banyak beban atau tanggung jawab yang dia sulit proses. Meditasi membantu secara praktis dan human design memetakan cara mengelola awal masalah atau masalah yang berpola.
 Gambar 8. Mengatasi overthiking	Pada menit 39.07 Tsamara menjelaskan bahwa ketika sebuah energi sudah over maka harus di proses. Langkah pertama yakni sadari terhadap overthiking tersebut lalu dari sisi meditasi seperti dapat melakukan jurnal karna otak manusia memiliki kapasitas ketika sudah overthiking akan mengalami hang akan susah tidur, mual, pusing dan lain sebagainya. Sedangkan dari human desain terdapat head (crown chakra), third eye (acna), throath chakra. Ketika head nya berwarna putih kemungkinan ingin menyelesaikan masalah orang lain karena menyerap energi orang lain caranya yakni membatasi informasi ketika perasaan lalu di acna nya akan lebih open minded bisa melihat perspektif banyak orang dan juga empati dibagian throath malas untuk cerita memilih fokus pada tubuh seperti olahraga, sebaliknya ketika yang berwarna di crown ia akan lebih memilih jurnal atau cerita dan dibagian acna nya akan memberikan solusi atau ide dibagian thoarth yakni cara komunikasi lebih memilih bernyanyi atau curhat.
 Gambar 9. Tips mencari jodoh yang sesuai	Pada menit 44.48 Tsamara menjelaskan ketika kita menginginkan jodoh yang sesuai dengan kriteria yang kita mau ada 2 hal yang harus diterapkan yakni law of attraction (fokus pada energi positif) dan juga memahami diri melalui human desain.
 Gambar 10. Tips move on	Pada menit 51.01 Tsamara menegaskan ketika putus dari pasangan kita harus take your time untuk lebih memahami diri sendiri. Tsamara juga menjelaskan cara move on yakni mencari distraksi yang positif seperti olahraga dan lain sebagainya. Ia juga menjelaskan bisa digunakan untuk healing agar bisa menyembuhkan luka luka yang mungkin dirasakan selama berhubungan.

4. KESIMPULAN

Studi kualitatif tentang meditasi dan human desain adalah subjek podcast suara berkelas. Podcast ini membantu bagaimana dasar untuk bisa lebih mengenali diri sendiri. Banyak sekali hal-hal yang dapat diketahui seperti human desain menjelaskan bagaimana kita beroperasi dengan logika, mampu mendengarkan emosi dan intuisi. Hal-hal yang menjadikan diri kita yang sekarang merupakan sebuah penurunan sifat baik dari orang tua bahkan leluhur

sekalipun. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan Human Design dapat menjadi alat yang efektif bagi individu dalam proses mengenali diri mereka. Dengan memahami desain unik mereka, individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini memberikan kontribusi penting bagi studi psikologi dan pengembangan diri, serta membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai penerapan Human Design dalam konteks terapi dan konseling. Pemahaman tentang tipe energi dan strategi yang sesuai dengan desain mereka membantu mereka dalam mengambil keputusan yang lebih baik dan meningkatkan hubungan interpersonal. Selain itu, refleksi terhadap pengalaman hidup, termasuk tantangan dan keberhasilan, menjadi kunci dalam proses pengenalan diri.

DAFTAR REFERENSI

- Alfaiz, A., Juliawati, D., Yandri, H., & Ayumi, R. T. (2019). Efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu siswa mengatasi stres sebelum menghadapi ujian nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1). <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151>
- Aminullah, M., & Ali, M. (n.d.). Konsep pengembangan diri dalam menghadapi perkembangan teknologi komunikasi era 4.0.
- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (n.d.). Kecerdasan emosi ditinjau dari keikutsertaan dalam program meditasi. 35(2), 101–115.
- Bungin, B. (2023). *Sosiologi komunikasi*. Jakarta: Prenadam..
- Gautama, +17 JISD Vol. 4. No. 2. Pratiwi, 282-289. (n.d.).
- Johannes, S. S., & Kristanto, D. D. (2023). Visualisasi meditasi untuk kelompok dewasa awal dalam buku digital. *Jurnal Desain*, 10(3), 614. <https://doi.org/10.30998/jd.v10i3.15065>
- Korporasi, S. K., Pembelian, K., Produk, K., Bensu, G., Pramudita, S., Miliani, A., Saputra, R. E., Fatchurrochman, A., Idzatullah, A., Laksana, A., Kunci, K., Strategi, :, & Korporasi, K. (2024). Nomor 2. Halaman 99-106. Tahun 2024 ETIC (*Education and Social Science Journal*), 1(2). <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/index>
- Laksana, A., Fitrianti, R., & Humadi, A. (n.d.). Sosialisasi pengembangan media dalam pemanfaatan TV digital di Desa Banyumas. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat JIPAM*, 1(3), 2022–2121. <https://doi.org/10.55883/jipam.v1i3>
- Mahfudzah Firdaus, Z., Febriyanti, G., & Laksana, A. (2024). Nomor 2. Halaman 119-124. Tahun 2024 ETIC (*Education and Social Science Journal*), 1(2). <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/index>

- Megawati Tirtawinata, C. (n.d.). Mengenal dan menemukan diri melalui kebersamaan dengan orang lain.
- Noviariski, Y. (2021). Peran komunikasi intrapersonal sebagai self healing. *Nivedana: Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 2(2).
- Pranata, J., Tinggi, S., Buddha, A., & Tengah, S. J. (2020). Meditasi cinta kasih untuk mengembangkan kepedulian dan percaya diri siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2).
- Rahayu, W. (n.d.). Penggunaan video YouTube sebagai media pembelajaran bagi anak usia dini di masa pandemi Covid-19.
- Suriani, A., Chandra, C., Sukma, E., & Habibi, H. (2021). Pengaruh penggunaan podcast dan motivasi belajar terhadap keterampilan berbicara pada siswa di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 800–807. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.832>
- Wicaksono, M. W., & Febriyanti, S. N. (2023). Podcast sebagai media kritik sosial (analisis wacana digital pada podcast Mendoan “Bukannya menginjak dewasa malah menginjak gulune wong” di Spotify terkait kasus penganiayaan oleh Mario Dandy). 6(1). www.ejurnal.stikpmedan.ac.id