

BAB II

KERANGKA KONSEP

2.1 Tinjauan Karya Sejenis

Berikut ini merupakan tiga tinjauan karya sejenis yang menjadi acuan, inspirasi, dan pengembangan episode *toxic relationship Podcast TAKIS*.

2.1.1 *Story of Your (Quarter) Life*



Sumber: Spotify.fm

Gambar 2.1 Logo *Story of Your (Quarter) Life*

Podcast Story of Your (Quarter) Life merupakan *podcast* yang berisi cerita tentang segala hal yang berkaitan dengan krisis seperempat abad. *Podcast* ini menampilkan narasi dari orang-orang biasa yang menciptakan kehidupan yang bermakna melalui krisis seperempat kehidupan. Erin Lim adalah sosok perempuan berusia dua puluhan asal Singapura yang memandu jalannya *podcast Story of Your (Quarter) Life*. *Podcast* bisa

didengarkan melalui Spotify, Listen Notes, Owl Tail, dan Himalaya.

Hingga pantauan pada 27 Mei 2021, *podcast Story of Your (Quarter) Life* telah mempublikasikan empat episode. Episode pertama berjudul “Going Blind While Travelling” yang tayang pada 13 Maret 2020. Episode kedua berjudul “Quit A High-Flying Job In The Civil Service” yang tayang pada 14 Maret 2020. Episode ketiga berjudul “The Artful Approach to Anxiety” yang tayang pada 15 April 2020. Episode dengan judul “Break Up With Your Boyfriend, I’m Bored” tayang pada 16 Juni 2020. Terakhir, episode kelima berjudul “Going Off the Doctor Path” yang baru saja tayang pada 26 Mei 2021. Setiap episodenya berdurasi sekitar 30 hingga 40 menit.

Keunikan dari *podcast* ini terlihat dari format penyajiannya berbeda dengan *podcast* sejenis yang membahas isu terkait krisis seperempat abad. *Podcaster* menyajikan kontennya dalam bentuk audio *storytelling* yang menempatkan dirinya sebagai narator. Narator memandu jalannya cerita dengan disisipkan beberapa pernyataan dari narasumber. Namun, *podcast* ini tidak terlalu mengeksplorasi elemen pendukung lainnya seperti musik dan efek suara yang seharusnya dapat membantu menghidupi jalannya cerita.

Penulis memilih *podcast Story of Your (Quarter) Life* sebagai tinjauan karya sejenis karena konsep penyampaiannya sama dengan karya yang akan penulis buat, yaitu audio *storytelling*. *Podcaster* juga merangkap sebagai narator. Meski begitu, berbeda dengan *podcast* TAKIS, penulis akan menggabungkan audio *storytelling* dan gelar wicara. Hal yang penulis

kembangkan lainnya adalah menyertakan *vox pop* untuk mengangkat beberapa pendapat masyarakat.

2.1.2 Save Your Sanity - Help for Toxic Relationship



Sumber: Podchaser.com

Gambar 2.2 Logo *Save Your Sanity - Help for Toxic Relationship*

Podcast Save Your Sanity - Help for Toxic Relationship merupakan *podcast* yang setiap episodnya diisi dengan wawasan ahli, validasi, strategi, dan dukungan untuk mengenali, mengelola, serta memulihkan dari hubungan beracun. *Podcast* ini digarap oleh Dr. Rhoberta Shaler. Setiap informasi atau wawasan yang dibagikan akan membantu membuat perubahan atau keputusan yang baik. Salah satunya adalah berani meninggalkan rasa sakit dari hubungan beracun. Selain itu, *podcast* juga membantu memahami cara, mengapa, dan bagaimana sebuah pelecehan verbal, pelecehan emosional, dan pelecehan spiritual memengaruhi pribadi seseorang dari waktu ke waktu.

Podcast ini tayang di Spotify sejak Agustus 2016. Satu episode berdurasi sekitar 30 hingga 40 menit. Namun, kekurangan dari *podcast* ini adalah terlalu formal sehingga membuat pendengarnya merasa bosan. *Podcast* ini juga tidak menyisipkan musik latar yang semestinya bisa membantu membangun suasana.

Penulis memilih *podcast Save Your Sanity - Help for Toxic Relationship* sebagai tinjauan karya sejenis karena pembahasannya sama yakni mengenai hubungan beracun. *Podcast* ini juga memiliki satu tujuan yang sama dengan *podcast* yang akan digarap oleh penulis, yaitu untuk membantu memberi wawasan dan menyelamatkan orang lain yang terjebak dalam hubungan beracun. Hal ini guna orang lain merasakan bahwa dirinya sangat berharga. Meski begitu, berbeda dengan *podcast* TAKIS, penulis akan menggabungkan *vox pop*, *audio storytelling*, dan gelar wicara. Penulis juga akan membawakan *podcast* dengan cara penyampaian yang luwes.

2.1.3 Relationships; the good & the messy

Podcast Relationships; the good & the messy merupakan *podcast* yang dipandu oleh Sally Kalan, seorang pakar hubungan yang telah bersertifikat di bidangnya selama lebih dari 10 tahun. Sally akan membantu menyembuhkan, membangun, dan membuat versi baru dari diri pendengarnya. Tidak hanya itu, Sally juga mengajari cara untuk mengakhiri siklus hubungan beracun dari sekarang.

Podcast ini bisa didengarkan melalui platform Spotify. Durasi dari setiap episode *podcast Relationships; the good & the messy* sekitar 10

hingga 20 menit. Setiap episodenya ingin menunjukkan bahwa setiap orang diperbolehkan memiliki cinta indah yang sehat.



Sumber: Radiopublic.com

Gambar 2.3 Logo *Relationships; the good & the messy*

Pembawaan dari *podcast* ini sangat lembut karena artikulasi dan intonasi *podcaster* yang tepat. Ditambah lagi, dengan adanya musik latar yang membangun suasana tenang. Namun, sebagian besar dari setiap episodenya hanya menceritakan dari satu sisi saja. Hal tersebut berdampak pada kurangnya variasi pendapat dari pihak lain.

Penulis memilih *podcast Relationships; the good & the messy* sebagai tinjauan karya sejenis karena kesamaan pembahasan mengenai *toxic relationship*. Tujuannya pun sama untuk upaya membantu orang lain keluar dari hubungan beracun guna kehidupan yang lebih baik. Meski begitu, berbeda dengan *podcast TAKIS*, penulis akan menggabungkan *vox pop*, *audio storytelling* dengan sesi gelar wicara.

2.2 Teori dan Konsep yang digunakan

2.2.1 Krisis Seperempat Abad

Sebagai orang pertama yang menemukan konsep identitas, Erik Erikson dalam Rageliené (2016, para. 5) mengartikan identitas sebagai prinsip yang mendasar pada tiap individu dan selalu mengalami perkembangan sepanjang hidup.

Erikson dalam (Mcleod, 2018) berpendapat bahwa manusia berkembang sesuai dengan delapan tahap perkembangan psikososial yakni dari bayi hingga dewasa. Setiap tahapnya manusia akan mengalami berbagai krisis psikososial yang berdampak positif dan negatif. Berikut ini adalah paparan dari tahapan tersebut.

1. Kepercayaan vs ketidakpercayaan

Tahap ini dimulai sejak lahir sampai kira-kira usia 18 bulan. Selama tahap ini, bayi melihat ke arah pengasuh dalam konsistensi perawatan. Jika perawatan yang diterima konsisten, mereka akan merasa percaya dan aman bahkan saat ada ancaman. Namun, jika sebaliknya, mereka akan merasa tidak percaya, curiga, dan cemas.

2. Otonomi vs. Rasa Malu dan Keraguan

Tahap ini terjadi sejak usia 18 bulan sampai kurang lebih 3 tahun. Anak-anak akan berfokus pada pengembangan rasa kontrol pribadi atas keterampilan fisik dan rasa kemandirian. Jika anak didukung dalam peningkatan kemandirian, mereka

akan tumbuh menjadi lebih percaya diri. Sementara itu, jika anak terlalu dikendalikan, mereka akan kurang percaya diri, ragu, dan malu.

3. Inisiatif vs. Rasa Bersalah

Ini merupakan tahap ketiga dari teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Anak-anak mulai merencanakan kegiatan, bermain, dan melakukan aktivitas dengan orang lain. Dengan begitu, anak mengembangkan rasa inisiatif dalam kemampuan mereka. Namun, jika kesempatan ini tidak diberikan, mereka mengembangkan rasa bersalah. Hal ini dapat menghambat kreativitas mereka.

4. Industri vs. Inferioritas

Tahap ini melibatkan industri (kompetensi) vs. inferioritas. Anak-anak akan belajar membaca, menulis, berhitung, serta melakukan sesuatu sendiri. Jika anak didorong inisiatifnya, mereka mulai merasa rajin (kompeten) dan merasa percaya diri. Namun sebaliknya, anak akan merasa rendah diri dan meragukan kemampuannya saat mereka dibatasi oleh orang lain.

5. Identitas vs. Kebingungan Peran

Tahap ini terjadi selama masa remaja yakni sekitar 12-18 tahun. Remaja akan mencari identitas pribadi melalui eksplorasi nilai, keyakinan, serta tujuan hidup. Pada tahap ini, remaja mungkin

mengalami ketidaknyamanan dengan tubuh mereka yang berujung pada adaptasi diri.

6. Keintiman vs. Isolasi

Tahap ini digambarkan dengan pembentukan hubungan yang intim dan penuh kasih dengan orang lain. Biasanya seseorang berada pada tahap ini saat usia sekitar 18-40 tahun. Akan ada eksplorasi hubungan yang mengarah ke komitmen jangka panjang dengan orang lain selain anggota keluarga.

7. Generativitas vs. Stagnasi

Tahapan ketujuh ini biasa terjadi pada usia 40-65 tahun. Tahapan ini digambarkan dengan produktivitas di tempat kerja atau keterlibatan dalam kegiatan dan organisasi masyarakat. Generativitas mampu mengembangkan rasa menjadi bagian atau kontribusi dari gambaran yang lebih besar.

8. Integritas Ego vs. Keputusasaan

Tahap terakhir dari teori tahap perkembangan psikososial Erik Erikson ini terjadi pada usia sekitar 65 tahun dan berakhir pada kematian. Seseorang akan merenungkan pencapaian selama hidupnya serta mengembangkan integritas. Orang yang telah merenungkan dan menyesal tidak mencapai tujuannya akan mengalami keputusasaan.

Selaras dengan pernyataan Erikson, salah satu tahapan perkembangan manusia adalah menjadi dewasa. Dalam kajian ilmu

psikologi, dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Halfon dalam (Herawati & Hidayat, 2020) mengatakan seseorang yang ada di tahap dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri. Namun, di saat yang bersamaan juga menghadapi tantangan yang besar. Jika seseorang tidak dapat mengatasinya akan berdampak pada masalah yang ditimbulkan. Salah satu dampaknya adalah mengalami krisis seperempat abad (Herawati & Hidayat, 2020).

Menurut Atwood dan Scholtz, istilah krisis seperempat abad muncul pada awal abad ke-19 atau zaman *post-modern*. Pada masa itu, teknologi berkembang cukup pesat hingga ditemukannya batu bara dan menjamurnya pabrik-pabrik. Hal ini menyebabkan adanya peningkatan standar hidup manusia yang berujung pada banyaknya tuntutan hidup yang harus terpenuhi. Tuntutan yang tak terpenuhi membuat dewasa muda menjadi stres dan terbebani. Perasaan ini yang melahirkan *quarter life crisis* (Putri, 2019, p. 5).

Krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* (QLC) merupakan fenomena seseorang mengalami krisis saat memasuki masa awal dewasa (Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. 2013, p. 5). Fenomena ini membuat seseorang merasakan keraguan, kecemasan, dan kebingungan dengan tujuan hidupnya. *Quarter life crisis* membuat seseorang menyadari bahwa ada hal yang perlu diubah dalam diri. Namun, diri sendiri pun tidak mengetahui apa dan bagaimana cara untuk memulainya (Harness, 2019, para. 4).

Sesuai namanya, *quarter life crisis* merupakan krisis ini biasanya dialami oleh orang yang berusia 20 hingga 30 tahun. Melansir Arnett dalam Wibowo, *quarter life crisis* biasanya dikaitkan dengan *emerging adulthood* (Wibowo, 2017, p. 94). Arnett memaparkan bahwa ini adalah fase munculnya beban perencanaan masa depan yang terjadi di masa remaja hingga sebelum dewasa awal. Ia menambahkan *emerging adulthood* menjadi sebuah tanda individu masuk ke dalam masa transisi menuju kematangan diri. Setidaknya, ada lima ciri utama yang menjadi tanda ketika individu masuk dalam masa transisi, yakni *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, dan *the age of possibilities*.

Harvard Business Review memaparkan bahwa krisis seperempat abad biasanya terjadi dalam empat fase. Pertama, seseorang memiliki perasaan terjebak dalam suatu situasi, baik dalam lingkup pekerjaan, relasi, dan lainnya. Kedua, memasuki tahap perpisahan atau kesepian. Di sini, seseorang mulai meninggalkan pekerjaan, pasangan, keluarga, maupun teman-teman. Kemudian masuk ke tahap ketiga, seseorang mengisolasi diri untuk merefleksikan diri dan mengubah rencana hidupnya. Proses ini bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lama karena adanya luka batin. Terakhir, di tahap keempat seseorang akan mulai menjelajahi kegiatan baru (Zilca, 2016, para. 4).

Pengalaman krisis seperempat abad dialami oleh seorang perempuan bernama Linda. Perempuan berusia 28 tahun ini mengalami krisis ketika pendapatnya harus bertentangan dengan keinginan keluarga

(Kirnandita, 2019, para. 17). Linda sering bertengkar dengan orang tuanya karena perbedaan cara pandang dan pilihan tindakan. Ketika Linda masih ingin mengembangkan karier, orang tuanya sering mendesak ia agar segera menikah. Desakan tersebut semakin memuncak ketika ayah Linda jatuh sakit keras karena stres memikirkan Linda yang dianggap harus segera menikah. Ia pun bimbang untuk memilih antara perjalanan kariernya dan keinginan keluarga. Kisah Linda menggambarkan bahwa krisis seperempat abad memang nyata terjadi di mana-mana, termasuk di Indonesia.

Dengan demikian, penulis akan mengangkat krisis seperempat abad sebagai topik dalam *Podcast TAKIS*. *Podcast TAKIS* akan menggunakan keempat fase *quarter life crisis* sebagai acuan dalam menggali dan mengurutkan cerita pengalaman narasumber.

2.2.2 Hubungan

Sudah menjadi rahasia umum kalau manusia adalah makhluk sosial. Manusia membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupannya. Akan selalu ada hubungan yang terjalin dengan orang lain. Menurut Zahiduzzaman (2015, p. 8) dalam bukunya berjudul “TOXIC RELATIONSHIP A Psychological Point of View”, terdapat 14 tipe hubungan. Berikut ini paparan dari tiap-tiap tipe hubungan:

1. Hubungan beracun

Hubungan ini ditandai dengan kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan gangguan yang dilepaskan kepada pasangannya.

Ada berbagai alasan hubungan ini bisa terjadi mulai dari

platonik atau romantis. Hubungan beracun biasanya tidak berlangsung lama karena akan terasa sulit dan menyebabkan kesedihan.

2. Mengontrol hubungan

Dalam suatu hubungan, ada pasangan yang berperan lebih dominan dengan cara mengontrol atau mencoba mengendalikan. Salah satu pihak menuntut untuk pasangannya menaati setiap perintahnya. Terkadang, pasangan yang tertekan tidak menyadari bahwa dirinya dalam kontrol orang lain.

3. Hubungan cinta yang hilang

Hubungan tertentu bisa lahir dari rasa keterhubungan dari pengalaman di masa lalu. Tipe hubungan ini sering diartikan dengan *rebound* karena digambarkan dengan pencarian pasangan untuk menggantikan yang sebelumnya. Hubungan ini terdiri atas dua orang hilang yang sedang mencari pasangan agar tidak merasa hampa dan sekadar memenuhi kebutuhan emosional.

4. Hubungan terbuka

Hubungan terbuka bersifat khusus dan membutuhkan kedua pihak jujur dalam segala hal, termasuk dalam konteks seksual. Kedua pihak mungkin sama-sama mencintai dengan tulus, tetapi tidak menutup kemungkinan jika menikmati hubungan seksual dengan orang lain. Terkadang, salah satu pihak mencari

rangsangan seksual dengan orang lain untuk memenuhi kepuasan seksual.

5. Hubungan “memberi dan menerima”

Hubungan ini didasarkan pada perasaan saling pengertian dan rasa hormat. Ketika ada masalah, kedua pihak segera berkompromi untuk menyelesaikannya. Sesuatu dilakukan dengan prinsip memberi dan menerima.

6. Hubungan masa lalu

Hubungan ini tidak akan berlangsung lama karena tidak berfokus ke arah yang serius. Hubungan jenis ini dijalani atas dasar kesenangan semata.

7. Hubungan seksual

Seks merupakan bagian penting dalam hubungan asmara. Namun, rasa ketertarikan seksual bisa memudar atau membosankan ketika frekuensi berhubungan seks tinggi. Terkadang, ada juga hubungan yang sengaja hanya untuk kesenangan dan kepuasan seksual.

8. Hubungan tidak bahagia

Ketika hubungan sudah berjalan lama, beberapa pihak menyadari bahwa sudah tidak senang dengan pasangannya. Namun, hubungan tidak bisa begitu saja diakhiri. Pihak terlibat takut memberi contoh yang tidak baik kepada anaknya atau

menghindari rasa sakit hati. Meski demikian, bertahan pada hubungan ini jelas tidak membuat orang bahagia.

9. Hubungan jarak jauh

Adanya jarak dalam sebuah hubungan tidak menghalangi ikatan emosional yang kuat dan cinta yang dalam. Beberapa hubungan terus berjalan meski adanya pemisahan fisik. Meski demikian, jarak bisa menyebabkan kecemburuan, ketidakamanan, dan kecurigaan.

10. Hubungan yang sulit

Banyak faktor yang menyebabkan sulitnya sebuah hubungan seperti keuangan, pihak ketiga, kekurangan pemahaman antar pasangan, dan lainnya. Dalam konteks ini, permasalahan dapat dipecahkan dengan cara konseling.

11. Hubungan rahasia

Hubungan rahasia biasanya disebabkan oleh keinginan memuaskan hasrat seksual. Oleh karena itu, orang yang ada di hubungan ini membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan seksnya. Orang tersebut bisa rekan kerja, teman, atau kenalan lainnya. Hubungan ini bersifat sementara dan tidak membutuhkan komitmen seperti hubungan romantis.

12. Hubungan yang menyakitkan

Hubungan ini ditandai dengan perilaku buruk secara verbal atau fisik. Pelaku menyalahkan korbannya untuk permasalahan

apapun yang terjadi. Tujuannya untuk mendapatkan kekuasaan dan kendali dari orang lain.

13. Hubungan satu hari

Hubungan ini terjadi secara spontan yang biasa bertemu dengan orang baru. Hubungan ini tidak melibatkan emosi atau kecemburuan karena hubungan hanya untuk kesenangan semata.

14. Hubungan sejati

Hubungan ini didasari oleh cinta dan kasih. Kedua pihak senang dan menikmati setiap waktu yang dilewati bersama. Mereka juga bekerja sama untuk melawan pengaruh negatif dalam sebuah hubungan.

Setiap orang pasti mendambakan hubungan yang sukses. Taibbi (2018, para. 2) menyebutkan bahwa ada lima cara untuk membangun hubungan yang sukses. Berikut ini adalah paparannya.

1. Bicara

Bicara merupakan hal penting untuk mendiskusikan segala sesuatu kepada pihak lain. Bicaralah mengenai apa yang mengganggu hubungan, membangun hubungan, sifat-sifat pribadi, keadaan diri, dan lainnya. Ini menjadi dasar keintiman sehingga tidak terjadi asumsi yang salah atas hubungan tersebut.

2. Bersikap penuh kasih dan positif

Jadikanlah diri pada posisi orang lain dan mencoba mengerti segala sesuatu dari sudut pandang orang lain. Belajarlah untuk bersikap empati. Ketika diri sendiri mulai berusaha bertindak positif, kualitas hubungan juga berkembang ke arah yang positif.

3. Kendalikan emosi

Emosi berkaitan dengan psikologi seseorang dan suasana hati yang berlangsung. Suatu hubungan tidak luput dari sebuah emosi. Namun, tergantung dari cara emosi tersebut diekspresikan atau dikendalikan. Berbagai emosi yang timbul dapat berpengaruh pada tindakan di masa mendatang. Hal ini menjadi penting karena dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

4. Ketahui intinya

Untuk mencapai hubungan yang baik, diperlukan sebuah kejelasan intisari. Komunikasikan apa yang penting bagi diri, prioritas hidup, perilaku apa yang tidak dapat ditoleransi, dan lainnya. Tanpa adanya intisari yang jelas, hubungan akan berantakan secara perlahan.

5. Mengatasi masalah

Masalah tidak akan pernah hilang karena itu termasuk dalam bagian hidup yang tak terhindarkan. Tidak sedikit hubungan yang menyembunyikan masalah karena takut akan konfrontasi.

Padahal, seharusnya jika ada masalah dikomunikasikan sehingga tidak menjadi gumpalan emosional yang terus menerus berjalan. Hubungan seperti itu bisa berdampak pada kehilangan keintiman dan menjadi dangkal serta membosankan. Jika merasa tidak bisa menyelesaikan masalah, mulainya mencari bantuan kepada pihak lain.

Ragelienè (2016, para. 8) mengatakan bahwa hubungan dapat mempengaruhi perkembangan identitas remaja. Rassart et al. dalam (Ragelienè, 2016, para. 8) menambahkan hubungan yang baik berhubungan positif dengan perkembangan identitas remaja karena dapat membantu mencegah stagnasi dalam proses eksplorasi identitas. Hubungan ini bisa terjalin antara teman sebaya, kelompok sebaya, hingga hubungan romantis. Hal ini mengartikan bahwa hubungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi krisis diri seseorang.

2.2.2.1 Hubungan Beracun atau *Toxic Relationship*

Toxic relationship terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Ahli komunikasi dan psikologi di California AS yang bernama Dr Lilian Glass, pertama kali memperkenalkan istilah *toxic* pada bukunya yang berjudul “Toxic People” tahun 1995. Ia menyebut *toxic relationship* bersifat merusak karena hubungan tersebut berisi konflik, tidak saling mendukung, hilangnya rasa hormat hingga kekompakan. Glass menyadari bahwa sebuah hubungan pasti ada pasang surut.

Namun, ia menjelaskan lebih lanjut kalau pasang surut dalam hubungan berbeda dengan hubungan beracun. Suatu hubungan dapat dikatakan beracun jika lebih banyak sisi negatifnya hingga menguras energi (Ducharme, 2018, para. 4).

Saat berada di hubungan yang sehat seseorang akan merasa lebih baik dan bahagia. Berbeda halnya dengan seseorang yang sedang menjalani *toxic relationship*. Hubungan tersebut akan merasa tidak nyaman dan melelahkan. Menurut Septiana (2020, para. 6) menyebutkan ada tujuh ciri hubungan beracun yaitu

1. Komunikasi yang buruk

Suatu hubungan seharusnya dilandasi oleh komunikasi dua arah. Jika pasangan selalu berbicara mengenai ejekan atau sindiran, itu bukanlah tanda hubungan yang sehat.

2. Selalu disalahkan dan merasa bersalah

Salah satu pihak selalu dituduh menjadi penyebab permasalahan saat adanya konflik. Apapun masalahnya hanya satu pihak yang disalahkan dan tidak diberi kesempatan untuk membela diri. Jika hal ini terus terjadi, secara tidak langsung pihak tersebut sedang di doktrin bahwa dirinya selalu salah. Ini juga dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang.

3. Cemburu yang berlebihan

Perasaan cemburu bukanlah hal yang asing dalam suatu hubungan. Namun, jika perasaan cemburu terlalu berlebihan akan menjurus pada *toxic relationship*. Misalnya, pasangan cemburu terhadap hal-hal yang tidak masuk akal.

4. Mengontrol pasangan berlebihan

Pasangan tidak mengizinkan untuk beraktivitas maupun berteman dengan orang lain. Pasangan cenderung mengontrol dan membatasi kegiatan secara berlebihan. Alhasil, salah satu pihak merasa tidak menjadi dirinya sendiri dalam hubungan ini.

5. Fokus pada kebutuhan diri sendiri

Salah satu pihak hanya berorientasi pada diri sendiri. Pasangan tidak peduli atau mempertimbangkan segala sesuatu dari sisi pihak lain.

6. Tidak menghargai pasangan

Segala sesuatu yang telah dilakukan untuk pasangan tidak dihargai. Biasanya pasangan sering meremehkan atau merendahkan setiap usaha yang telah dilakukan oleh pihak lain.

7. Selalu was-was saat bersama pasangan

Perasaan was-was muncul selama menjalani hubungan. Setiap waktu merasa takut disalahkan, cemas, hingga

stres. Padahal, hubungan yang baik seharusnya memiliki perasaan aman.

Ada delapan jenis tipe pelaku hubungan beracun. Hal ini penting untuk diketahui agar tidak terjebak di dalamnya. Psikolog klinis Thomas L. Cory, Ph.D. dalam Zaidan (2020, para. 2) memaparkan sebagai berikut.

1. Meremehkan (*Deprecator-Belittler*)

Jenis hubungan ini ditandai dengan seringnya sikap pelaku yang cenderung meremehkan. Setiap hal kecil pun tak luput dari olok-olokan jika dianggapnya aneh atau tidak sesuai dengan nilai dirinya. Sikapnya terus berulang sekalipun pasangannya sudah meminta untuk berhenti.

2. Tempramen (*Bad Temper*)

Hubungan ini ditandai dengan adanya intimidasi secara sadar. Pelaku cenderung mudah marah bahkan kehilangan kendali. Orang yang mempunyai sikap tempramen biasanya tidak diketahui apa penyebab dari kemarahannya. Berada dalam hubungan ini akan berdampak pada kesehatan emosional dan fisik korban.

3. Menciptakan rasa bersalah (*Guilt Inducer*)

Hubungan ini ditandai dengan rasa bersalah dan tekanan yang diberikan kepada salah satu pihak. Pelaku sengaja

mengintimidasi serta mendoktrin isi kepala pasangan hingga merasa dirinya yang salah setiap kali beda argumen. Korban sering sekali tidak sadar karena merasa memang layak disalahkan.

4. Reaktif (*Overreactor*)

Hubungan ditandai dengan salah satu pihak yang bersikap berlebihan. Pelaku akan melakukan berbagai cara untuk menjaga perasaan pasangan dan mempertahankan hubungan. Jenis ini adalah variasi dari *deflector* yang digambarkan pelaku tidak peduli saat pasangannya sedih atau kecewa pada kesalahan yang dibuatnya.

5. Bergantung penuh (*Over-Dependent Partner*)

Pelaku akan bersikap sangat pasif dalam menjalani hubungan. Setiap keputusan kecil atau besar dalam hubungan diserahkan kepada pasangannya. Di sisi lain, pasangan juga harus bertanggung jawab atas pilihan keputusan tersebut.

6. Pengatur (*Independent Toxic Controller*)

Pelaku lebih dominan dan mengatur segala sesuatu yang ada dalam hubungan bersama. Namun, pelaku jarang menepati komitmen yang telah diambilnya. Pasangan selalu dikontrol sehingga hampir tidak memiliki ruang

atau pilihan dalam membuat komitmen atau rencana sendiri.

7. Pengambil Keuntungan (*The User*)

Jika dilihat dari luar, hubungan ini akan terlihat baik serta menyenangkan. Namun, hubungan ini dilandaskan dari hubungan satu arah karena salah satu pasangan hanya berorientasi pada apa yang diinginkannya. Biasanya pelaku tidak pernah puas dan meminta lebih banyak hal lagi.

8. Paranoid (*Possessive Toxic Controller*)

Pada awalnya, cemburu dianggap sebagai sesuatu yang wajar bahkan romantis. Namun, seiring berjalannya waktu, rasa cemburu akan berdampak pada pembatasan hubungan dengan orang lain seperti teman atau keluarga. Pasangan tidak mengizinkan berada jauh dari pelaku.

Terlepas dari *toxic relationship* bukanlah hal yang mudah. Ada saja alasan untuk bertahan dalam hubungan yang tidak sehat ini. Padahal, salah satu pihak sudah merasa bahwa hubungan tersebut dapat merusak hidupnya sendiri. Miller (2017, para. 4) mengatakan *toxic relationship* dapat merusak hidup seseorang dengan cara sebagai berikut

1. *Toxic relationship* dapat menghancurkan harga diri dan kepercayaan diri

Citra diri seseorang dipengaruhi oleh hubungan atau lingkaran sosialnya. *Toxic relationship* dapat menghancurkan hidup seseorang karena hubungan tersebut meracuni konsep diri dan mengikis kepercayaan diri. Lebih baik berada pada lingkungan yang mampu mendorong serta merangkul kepribadian seseorang sehingga memicu kepercayaan diri.

2. *Toxic relationship* menghabiskan energi

Hubungan beracun digambarkan sebagai upaya agar perasaan orang lain bahagia. Pikiran selalu berubah-ubah sambil berusaha mengantisipasi orang lain merasa kesal atau kecewa. Namun, terkadang lupa untuk memikirkan diri sendiri.

3. *Toxic relationship* menghasilkan hal-hal negatif

Hubungan yang beracun itu negatif. Pola pikir dan suasana hati dipengaruhi oleh kenegatifan dan ketidakbahagiaan.

4. Hubungan beracun membentuk templat untuk hubungan yang lain

Meski telah mengetahui hubungan yang dijalani beracun, tidak menutup kemungkinan jika seseorang menjalani hubungan yang serupa dengan orang lain. Seseorang akan merasa asing saat menjalin hubungan yang sehat di

lain hari. Umumnya, hubungan ini menimbulkan skeptisisme dan ketidakpercayaan ketika ada seseorang yang berlaku baik.

5. Hubungan beracun meningkatkan tingkat stres yang berdampak negatif pada kesehatan seseorang.

Kesehatan merupakan bagian yang terpenting dalam kehidupan seseorang. Setiap orang tidak bisa mengontrol semua faktor kesehatannya seperti DNA atau riwayat keluarga. Namun, seseorang bisa mengizinkan siapa saja yang boleh masuk dalam hidupnya. Hubungan yang beracun bisa berdampak pada stres secara emosional, mental, hingga fisik. Sebuah media yang berfokus pada psikologi dan perilaku manusia di United States, *Psychology Today*, menyebut stres sebagai pembunuh tak bersuara.

Berada pada hubungan yang beracun berpengaruh juga pada kesehatan mental dan proses pemulihan yang tidak bisa dianggap remeh. Hubungan yang beracun bisa menyebabkan harga diri rendah, pelecehan, konflik interpersonal yang buruk, serta trauma. Oleh karena itu, tidak heran jika dalam menjalani hubungan beracun terasa melelahkan bahkan membuat frustrasi. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan adaptasi terhadap pola hidup yang baru. Meski lepas dari hubungan beracun tampaknya menjadi pilihan yang sulit,

tetapi itu mengarahkan pada kehidupan baru dalam pemulihan. Kehidupan baru mencakup pengembangan hubungan yang lebih dewasa, lebih sehat, serta mendorong pertumbuhan pribadi (Green, 2020, para. 3).

2.2.2.2 Kekerasan dalam Pacaran

KemenPPPA (2018, para. 6) menyebut kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* merupakan kekerasan yang biasanya terjadi terhadap pasangan yang belum menikah. Kekerasan tersebut meliputi fisik, emosional, ekonomi, dan pembatasan aktivitas. Studi mengatakan bahwa perempuan sebagai pihak yang perlu menjadi perhatian luas masyarakat karena tingginya angka kekerasan yang dilaporkan banyak dialami perempuan. Berikut bentuk-bentuk kekerasan pada perempuan dalam pacaran.

1. Kekerasan fisik: mendorong, memukul, menendang, menampar, dan serangkaian tindakan fisik yang lain.
2. Kekerasan emosional atau psikologis: mengancam atau memanggil dengan sebutan yang tidak pantas.
3. Kekerasan ekonomi: memanfaatkan atau mengurus harta pasangan.
4. Kekerasan seksual: mencium, memeluk, meraba hingga memaksa untuk melakukan hubungan seksual di bawah ancaman.

5. Kekerasan pembatasan aktivitas: terlalu posesif, sering menaruh curiga, mengekang hingga mengatur aktivitas yang dilakukan.

KemenPPPA memaparkan lebih lanjut bahwa seseorang yang mengalami kekerasan dalam pacaran bisa berdampak pada gangguan kesehatan dan psikis. Korban berisiko mengalami keluhan kesehatan 1,5 kali lebih banyak. Dampak fisik terlihat seperti adanya memar, patah tulang hingga kecacatan permanen. Sementara itu, dampak psikologis seperti jatuhnya harga diri, sakit hati, ketakutan akan bayang-bayang kekerasan, bingung, cemas, tidak mempercayai diri sendiri maupun orang lain, dan tingkat depresi yang lebih tinggi hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri.

2.2.3 Media Baru

McQuail (2011, p. 43) menjelaskan bahwa istilah media baru (*new media*) telah digunakan untuk mencakup kemajuan perangkat teknologi komunikasi terapan sejak tahun 1960-an. Media baru memiliki karakteristik utama saling terhubung, memiliki akses pada individu yang berperan sebagai penerima sekaligus pengirim pesan, interaktif, memiliki beragam kegunaan sebagai karakter yang terbuka, dan bersifat berada di mana saja. Sementara itu, Mondry (2016, p. 13) mendefinisikan media baru sebagai media berbasis teknologi yang memanfaatkan internet, memiliki karakter fleksibel, berpotensi untuk interaktif, serta berfungsi secara privat maupun publik.

Berdasarkan paparan tersebut, *podcast* memiliki sifat yang saling terhubung dengan pendengarnya. *Podcast* memungkinkan untuk diakses kapan saja dan di mana saja menggunakan jaringan internet. Selain itu, *podcast* juga memiliki kegunaan sebagai teman hingga pemberi inspirasi bagi pendengarnya dengan topiknya yang beragam.

Jika dibandingkan dengan radio konvensional, maka *podcast* dinilai lebih interaktif bagi pendengarnya. Mereka bisa menjeda atau memindahkan siaran ke menit yang diinginkan. Lalu, dengan mendistribusikan *podcast* ke berbagai platform audio digital, membuat siaran *podcast* lebih mudah ditemukan karena memiliki sifat berada di mana-mana. Dengan seperti itu, *podcast* bisa dikatakan sebagai media baru.

2.2.4 Podcast

2.2.4.1 Pengertian dan Sejarah Podcast

Kamus Oxford memaknai *podcast* sebagai dokumen audio digital berisi ucapan, musik materi siaran yang tersimpan di internet dan dapat diunduh ke dalam komputer maupun pemutar media portabel. Sementara itu, pencipta perangkat iPod, perusahaan Apple (2021), membuat definisi *podcast* sebagai sebuah episode program dari rekaman asli audio atau video yang tersedia di internet. Tidak menutup kemungkinan, *podcast* bisa berasal dari rekaman siaran televisi atau program radio, kuliah, pertunjukan, atau acara lain.

Istilah *podcast* pun baru masuk ke dalam kamus Oxford setahun setelah Adam Curry dan Dave Winer membuat program 31

perangkat lunak untuk *podcasting* pada 2004 (International Podcast Day, 2020). Namun, Ahmad Zaenudin menulis bahwa Steve Jobs memperkenalkan istilah *podcast* bersamaan dengan terciptanya iPod pada 2001 (Zaenudin, 2017, para. 5). Nama *podcast* berasal dari gabungan kata “iPod” dan “Broadcasting”.

CNNIndonesia (2020, para. 24) mengatakan bahwa popularitas *podcast* Indonesia ditandai dengan kehadiran sejumlah *podcaster* seperti Adriano Qalbi. Adriano membuat sebuah *podcast* yang dinamakan Podcast Awal Minggu sejak 2016. Ia sempat disebut "Bapak Podcast Indonesia". Selain itu, tokoh lainnya adalah Iqbal Hariadi dengan Podcast Subjective (2015) dan Rane Hafield dengan *podcast* Suarane (2017).

Perkembangan *podcast* semakin terasa ketika Spotify membuka kanal khusus untuk *podcast*. Kanal tersebut memungkinkan semua orang bisa mengunggah konten audio melalui kanal hosting, seperti Gimlet atau Anchor (*CNNIndonesia* 2020, para. 26).

2.2.4.2 Karakteristik Podcast

Tiga peneliti dalam jurnal berjudul “Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio” mengatakan bahwa karakteristik radio dan *podcast* tidak jauh berbeda (Fadilah, Yudhapramesti, & Aristi, 2017, p. 94). *Podcast* dan radio mempunyai sifat auditif yang bisa membangun imajinasi seseorang

(*theatre of mind*). Perbedaan di antara keduanya terletak pada bentuk produk yang dikeluarkan. Radio berbentuk siaran langsung, sedangkan produk *podcast on demand* yang bisa didengarkan berulang kali.

Untuk itu, penulis menggunakan karakteristik radio dalam pembuatan *Podcast* TAKIS. Pasalnya, radio dan *podcast* menggunakan suara sebagai unsur utama dalam penyampaian pesan. Triartanto dalam bukunya yang berjudul “Broadcasting radio: Panduan teori dan praktek” mengatakan bahwa ada empat karakteristik radio (Triartanto, A. I., 2010, p. 32).

1. Imajinatif

Suara radio membangun sebuah imajinasi atau *theater of mind* pendengarnya. Meski demikian, beragam persepsi dapat ditimbulkan. Oleh karena itu, penulis harus bisa menjelaskan suatu hal secara detail agar gambaran tentang apa yang terjadi dapat pendengar bayangkan.

2. Auditori

Produk luaran dari radio adalah suara atau bunyi yang hanya bisa didengarkan oleh telinga. Suara tersebut bersifat sepiintas lalu dan tidak bisa didengar berulang kali. Oleh karena itu, penulis harus menggunakan kata-kata yang mudah dipahami agar konten *podcast* dapat

tersampaikan dengan baik. Penulis juga perlu memperhatikan artikulasi hingga kualitas suara.

3. Akrab

Radio bersifat intim karena penyiar dalam menyampaikan pesan secara personal. Tak heran, pendengar merasa seperti ada teman yang sedang menemani di sampingnya. Oleh karena itu, penulis harus menjadi diri sendiri agar pendengar merasa nyaman.

4. Gaya percakapan

Penyiar radio biasanya menggunakan bahasa sehari-hari yang mudah dimengerti oleh pendengar. Gaya percakapan ini membuat pendengar menerima pesan dengan baik. Oleh karena itu, penulis akan membawakan *podcast* dengan pembawaan yang luwes.

2.2.5 Vox Pop

Vox pop berasal dari bahasa Latin yang mempunyai makna sebagai suara rakyat. Tujuan *vox pop* adalah memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengemukakan pandangannya terhadap suatu tema dari sudut pandang yang berbeda. Biasanya narasumber *vox pop* dibatasi 3 hingga 5 orang (Hestin, 2016, para. 3).

Hestin (2016, para. 6) menambahkan bahwa *vox pop* bukanlah sebuah survei. Ia hanya menanyakan pertanyaan yang sama untuk mendapatkan berbagai jawaban atau opini. Berbagai jawaban tersebut

mewakili sudut pandang setiap masyarakat. Wartawan harus mewawancarai narasumber dari berbagai usia, jenis kelamin, dan status sosial masyarakat. Narasumber diharapkan akan menjawab secara spontan, tidak ada latihan, serta dipilih secara bebas.

Penulis akan melakukan *vox pop* kepada empat orang untuk mengetahui opini mereka tentang *toxic relationship*. Empat orang tersebut didasarkan atas dua orang perempuan dan dua orang laki-laki yang pernah terlibat dalam *toxic relationship*. *Vox pop* akan diletakkan di bagian awal *podcast* untuk mengantarkan pendengar ke dalam cerita narasumber utama.

2.2.6 Wawancara

Menurut Arismunandar, wawancara merupakan sebuah teknik tanya jawab dengan seseorang untuk mendapat informasi yang adil, akurat atau benar, dan komprehensif (Arismunandar, 2013, p. 1). Di dalam wawancara ada unsur responden yang menjadi istilah dari orang yang diwawancarai oleh pewawancara. Lebih lanjut, Arismunandar menyebutkan bahwa di dalam lingkungan pers internasional, wawancara memiliki sifat yang berbeda-beda.

1. On the Record

Wawancara ini paling umum dilakukan di media massa karena sifatnya yang terbuka. Nama narasumber serta kutipan langsung narasumber boleh dimuat dalam media massa.

2. Off the Record

Narasumber tetap memberikan keterangannya terhadap suatu isu atau permasalahan. Namun, itu sama sekali tidak boleh dimuat dalam media massa. Keterangan tersebut hanya diketahui oleh seluruh komunikan pada saat wawancara berlangsung.

3. *Background*

Keterangan atau kutipan langsung dari narasumber boleh dimuat dalam media massa. Namun, khusus nama ataupun jabatan narasumber tidak boleh digunakan. Jurnalis biasanya menyebutnya dengan ungkapan “*not for attribution*” sebagai alternatif penyampaian kepada publik.

4. *Deep Background*

Semua keterangan dari narasumber boleh dimuat dalam media massa. Sifat wawancara ini lebih tertutup dari sifat wawancara ketiga, yaitu *background*. Apapun bentuk kesepakatan yang telah dicapai dalam wawancara perlu dihormati dan terwujud dalam pemberitaan. Sifat wawancara ini tidak boleh memuat nama, jabatan, ataupun instansi dari narasumber. Untuk itu, jurnalis dapat menyebutnya dengan ungkapan “diperoleh kabar bahwa” atau “menurut keterangan dari”.

Podcast TAKIS melibatkan dua narasumber yang akan diwawancarai, yaitu narasumber utama dan ahli. Narasumber utama akan membagikan pengalamannya saat berada dalam krisis seperempat abad

dalam lingkup hubungan beracun. Sementara itu, narasumber ahli akan melengkapinya dengan penjelasan dari bidang psikologi.

2.2.7 Gelar Wicara

Gelar wicara merupakan program siaran yang berkonsep bincang-bincang serius atau pun santai. Program ini melibatkan pemandu acara (dalam hal ini penyiar) dan narasumber. Gelar wicara bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung atau siaran tunda (Romli, 2017, p. 143).

Penulis telah menentukan tema dari gelar wicara yang akan ada di dalam *podcast* yaitu krisis seperempat abad dalam lingkup hubungan beracun. Untuk menentukan narasumber, penulis perlu melakukan riset yang dalam agar pemilihan narasumber tepat yakni narasumber yang kompeten dan kredibel di bidangnya. Setelah itu, penulis akan menyusun daftar pertanyaan hingga membuat janji untuk gelar wicara.

2.2.8 Audio Storytelling

McHugh (2015, p. 2) mengatakan bahwa penyebaran konten dari audio bisa membuat pendengar menangkap narasi pribadi yang intim. *Audio storytelling* atau penceritaan audio sudah pernah terlebih dahulu diterapkan oleh radio. Namun, McHugh mendapati bahwa format tersebut mulai menjalar ke *podcasting* pada 2015. *Audio storytelling* membutuhkan perpaduan keterampilan jurnalistik, kreatif, dan teknis.

Hebah Fisher dan Maeve McClenaghan menyebut keterampilan utama *storytelling* mulai dari menemukan cerita terbaik hingga merekam narasi dalam produksi *podcast* (Goujard, 2018, para. 1). Keterangan

tersebut terlampir dalam artikel berjudul “Storytelling Techniques for Audio Journalists”. Masih dalam artikel tersebut, Fisher dan McClenaghan menjelaskan teknik *audio storytelling* sebagai berikut (Goujard, 2018).

1. Temukan karakter yang fasih

Fisher dan timnya akan mencari narasumber dengan karakter yang pandai bicara dan terbuka. Sebagai pewawancara, seseorang harus mampu membangun ruang yang aman untuk narasumbernya. Hal ini guna mendorong mereka untuk melakukan hal yang sama dan menjadi dirinya sendiri (Goujard, 2018, para. 4-6). Oleh karena itu, penulis akan mencoba menjadi pewawancara yang memberikan ruang aman bagi narasumbernya.

2. Rencanakan alur naratif cerita sebelum produksi

Dalam suatu investigasi, McClenaghan menggunakan teknik khusus yaitu membaca yang tersirat. Ia menyarankan untuk tidak merestrukturisasi alur naratif yang sudah ada, tetapi bingkailah cerita yang ada (Goujard, 2018, para. 10-14). Oleh karena itu, penulis akan membuat cerita berdasarkan kronologi dan fase krisis seperempat abad yang dialami oleh narasumber.

3. Gunakan transkrip untuk membuat naskah

Fisher dan beberapa produser lain menggunakan transkrip sebagai dasar dari sebuah naskah. Meski terkesan melelahkan, transkrip sangat membantu untuk menyoroti bagian terbaik dari

wawancara (Goujard, 2018, para. 15). Oleh karena itu, penulis akan menggunakan transkrip dan mengambil bagian yang menarik dari cerita narasumber.

4. Temukan latar terbaik untuk merekam narasi

McClenaghan melakukan rekaman di rumahnya sendiri. Untuk mengidentifikasi intonasi tidak wajar atau kalimat yang aneh, Ia mengirimkan audio ke temannya agar dievaluasi. Sementara itu, Fisher merekam narasinya sembari melakukan panggilan Skype bersama kolaboratornya. Ia mematikan mikrofon kolaboratornya, merekam suaranya, dan meminta kolaboratornya untuk menilai suaranya. Oleh karena itu, penulis akan merekam suara menggunakan alat-alat yang memadai. Hal tersebut karena penulis tidak menggunakan studio rekaman (Goujard, 2018, para. 16-18).

5. Pertimbangkan musik untuk melengkapi karya *storytelling*.

McClenaghan menggunakan musik untuk membuat drama dan meningkatkan kemampuan bercerita. Ada beberapa situs web yang menyediakan musik secara gratis, yaitu Incompetech, Free Music Archive and YouTube's Audio Library (Goujard, 2018, para. 20-21). Oleh karena itu, penulis akan menggunakan musik untuk membangun suasana.

6. Beri waktu untuk belajar

Fisher mengaku bahwa timnya melalui berbagai proses trial and error untuk menghasilkan sebuah cerita. Awalnya, mungkin terlihat bahwa ceritanya tidak berhasil. Namun, biarkanlah diri sendiri untuk melakukan kesalahan. Narasi akan lebih maksimal ketika melewati pembelajaran (Goujard, 2018, para. 22-23). Oleh karena itu, penulis akan melakukan berbagai percobaan untuk menulis narasi cerita dan meminta evaluasi dari orang terdekat.

Berdasarkan paparan di atas, penulis akan membuat podcast dengan konsep audio *storytelling*. Sebelum merekam narasi, penulis perlu membuat naskah sebagai acuan *podcast*. Naskah akan disusun dengan menyesuaikan target pendengar.

2.2.9 Kode Etik Jurnalistik

Kode Etik Jurnalistik menurut UU Nomor 40 Tahun 1999 tentang Pers adalah kode etik yang disepakati oleh organisasi wartawan dan ditetapkan oleh Dewan Pers. Kode ini mencakup sebelas pasal sebagai landasan moral dan etika profesi kerja wartawan (Dewan Pers, 2017). Berikut ini adalah paparannya.

1. Wartawan Indonesia bersikap independen, menghasilkan berita yang akurat, berimbang, dan tidak beritikad buruk.
2. Wartawan Indonesia menempuh cara-cara yang profesional dalam melaksanakan tugas jurnalistik.

3. Wartawan Indonesia selalu menguji informasi, memberitakan secara berimbang, tidak mencampurkan fakta dan opini yang menghakimi, serta menerapkan asas praduga tak bersalah.
4. Wartawan Indonesia tidak membuat berita bohong, fitnah, sadis, dan cabul.
5. Wartawan Indonesia tidak menyebutkan dan menyiarkan identitas korban kejahatan susila dan tidak menyebutkan identitas anak yang menjadi pelaku kejahatan.
6. Wartawan Indonesia tidak menyalahgunakan profesi dan tidak menerima suap.
7. Wartawan Indonesia memiliki hak tolak untuk melindungi narasumber yang tidak bersedia diketahui identitas maupun keberadaannya, menghargai ketentuan embargo, informasi latar belakang, dan off the record sesuai dengan kesepakatan.
8. Wartawan Indonesia tidak menulis atau menyiarkan berita berdasarkan prasangka atau diskriminasi terhadap seseorang atas dasar perbedaan suku, ras, warna kulit, agama, jenis kelamin, dan bahasa serta tidak merendahkan martabat orang lemah, miskin, sakit, cacat jiwa atau cacat jasmani.
9. Wartawan Indonesia menghormati hak narasumber tentang kehidupan pribadinya, kecuali untuk kepentingan publik.

10. Wartawan Indonesia segera mencabut, meralat, dan memperbaiki berita yang keliru dan tidak akurat disertai dengan permintaan maaf kepada pembaca, pendengar, dan atau pemirsa.
11. Wartawan Indonesia melayani hak jawab dan hak koreksi secara proporsional.

Podcast TAKIS merupakan salah satu bentuk produk dari karya jurnalistik. Untuk itu, penulis harus menaati kode etik jurnalistik yang berlaku dalam setiap proses pembuatan *podcast*. Penulis akan menjadikan kode ini sebagai arahan atau petunjuk moral.