

## BAB V

### SIMPULAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

*Toxic relationship* merupakan hubungan tidak sehat yang bisa berdampak pada seseorang secara psikologis, merupakan cinta yang menghancurkan diri sendiri, bahkan bisa menyebabkan trauma yang berkepanjangan. Pada *toxic relationship*, hubungan lebih banyak mengalami momen negatif daripada yang positif, membuat kedua pihak dalam pasangan merasa tertekan secara mental. *Toxic relationship* bisa menghasilkan trauma yang fatal, seperti gangguan kecemasan sampai depresi.

Hubungan yang tidak sehat sebenarnya bisa dirasakan secara hati, tetapi banyak individu yang menyangkalnya karena rasa cinta. Untuk individu yang sedang mengalami *toxic relationship*, jalan keluar utama yang bisa dilakukan adalah menyadari nilai diri dan sadar kalau diri kita berharga. Lalu, untuk individu yang terlanjur mengalami trauma pasca *toxic relationship*, mereka harus meminta bantuan tenaga profesional.

Sayangnya, banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang hal yang dijelaskan di atas. Oleh karena itu, membuat karya *podcast* dengan musim pembahasan tentang *toxic relationship*. Pada hasil pembuatannya, penulis berhasil membuat 3 episode, yaitu “S1 • EP1 | Toxic Relationship: Kehilangan Jati Diri karena Mencintai”, “S1 • EP2 | Toxic Relationship: Memulihkan Trauma yang Menyakitkan w/ Grace Indrawati, M.Psi.”, dan “S1 • EP3 | Toxic Relationship: Mengurai Benang Kusut Cinta w/ Grace Indrawati, M.Psi.”.

Ketiga episode yang dibuat masing-masing berdurasi sekitar 30 menit dan dikemas dengan konsep *storytelling*. Hasilnya, per 10 Juni 2022, khusus untuk musim pembahasan *toxic relationship*, penulis berhasil mendapatkan 306 pendengar. Episode pertama memiliki 137 pendengar, episode kedua 87 pendengar, dan episode ketiga 82 pendengar.

Selama pembuatan *podcast* ini, penulis mendapatkan banyak pembelajaran baru, terutama dari kritik dan saran ahli. Evaluasi dan pengalaman yang penulis dapatkan tentu akan menjadi pembelajaran yang berharga untuk bekal ke depannya.

## 5.2 Saran

Dari pelaksanaan *podcast* yang dilakukan, pembelajaran yang didapat adalah ke depannya, penulis melakukan proses riset lebih cepat sehingga tahap produksi bisa segera dilakukan. Selain itu, selanjutnya penulis akan mencoba melakukan rekaman di studio. Hal ini diharapkan agar hasil audio memiliki volume yang stabil agar mempermudah proses penyuntingan.

The logo of Universitas Multimedia Nusantara (UMMN) is displayed in a light blue, semi-transparent font. It consists of the letters 'UMMN' in a large, bold, sans-serif typeface.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A